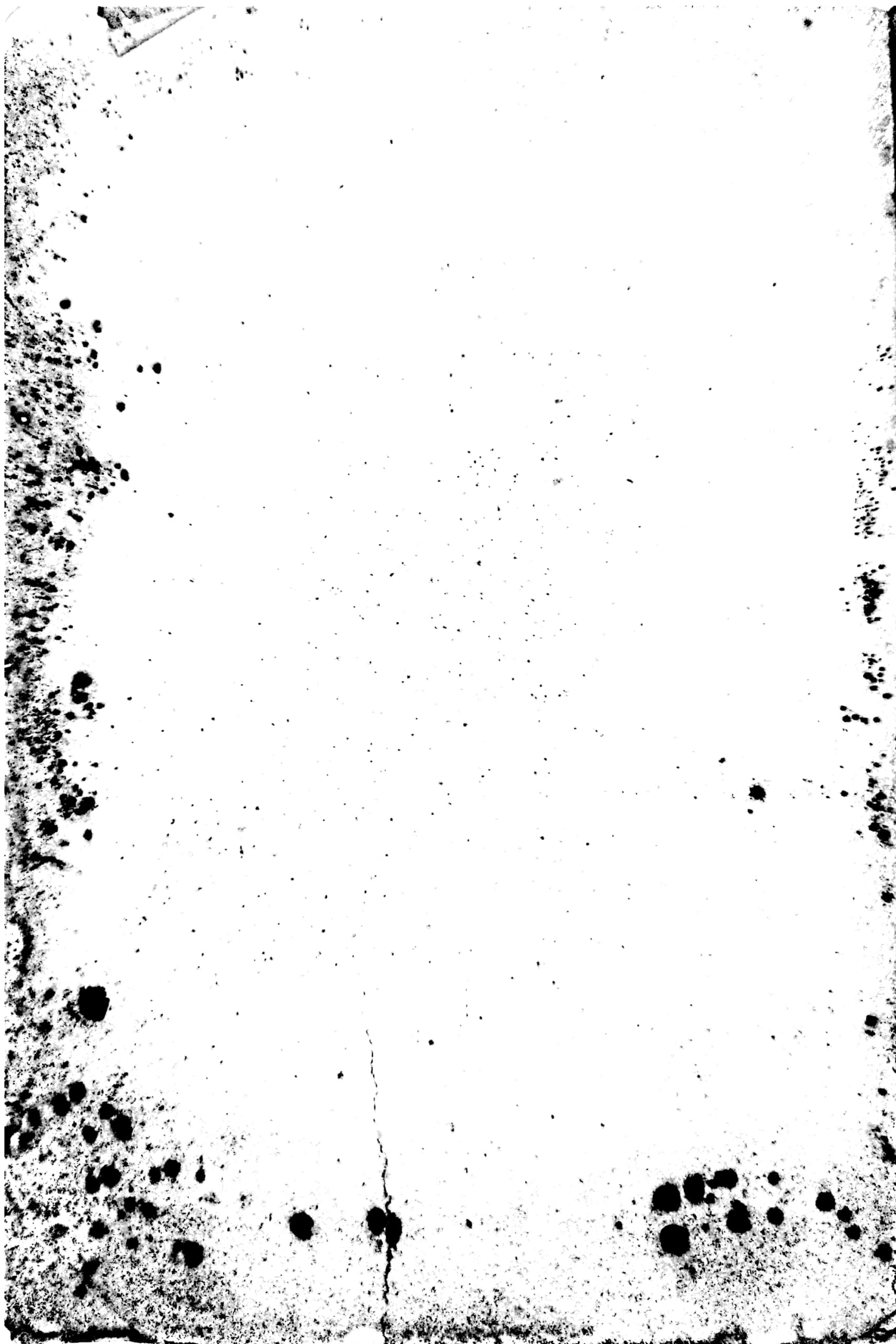


வாழ்வு சிறப்புகள்



மாண்புமிகு சிங்கர்



வாழ்வின் திறவுகோல்

ஸ்ரீரங்கம் சித்தர்

ஸ்ரீரங்கம் சித்தர்

227, கீழ் அடைவளைஞ்சான் தெரு.

ஸ்ரீரங்கம் - 620 006.

முதற் பதிப்பு: ஜனவரி 1990
இரண்டாம் பதிப்பு: ஜனவரி 1991

விலை: ரூ. 8-00

என்னிடம் யோகப் பயிற்சியைப்
பெற விரும்புவோர் தொடர்புகொள்ள வேண்டிய
முகவரி:

ஸ்ரீரங்கம் சித்தர்
227, கிழ அடைவளைஞ்சான் தெரு,
ஸ்ரீரங்கம்-626 006.

தேரு அச்சகம் 43 அம்மையப்பன் தெரு சென்னை-600 014

சமர்ப்பணம்

குருநாதர்

சித்த சமாஜ நிறுவகர்
சுவாமி சிவானந்த
பரமஹம்சர்



வாரியார் ஸ்வாமிகளின் வாழ்த்துரை
நேரிசை வெண்பா

சீராகும் வாயுவின் செய்ய திறவுகோல்
ஆராயும் சித்தர் அளிக்கின்றார் — பாரார்
படித்துப் பயன்பெறுவர், பல்லாண்டு வாழ்வார்
துடித்துத் துயரமுறார் குழந்து.



அன்பன்,
கிருபானந்தவாரியார்

பொருளடக்கம்

வாழ்வின் திறவுகோல்	9
வாசியோகம் என்பது என்ன?	9
உணவு முறை	12
வாசியோகப் பயிற்சி	13
வாசியோகம் பற்றிய சித்தர்கள் பாடல்கள்	17
யோக நிலையில் உடல் மாற்றங்கள்	23
குரு யார்?	25
யோகம் செய்யும் சூழ்நிலை	27
எது யோக நிலை?	29
ஞானியும் உலகியலும்	33
பிரும்ம நிலை	38
மௌன நிலை	40
விதி	41
விதியும் மதியும்	43
நல்லன செய்க	44
மாயை	46
மரணத்தின்போது மன நிலை	51
அனுபவ உண்மைகள்	53
சித்தர்களின் அனுபவப் பாடல்கள்	74
வாசியோகம் பயின்று வருபவர்களுடைய அனுபவங்கள்	79
முடிவுரை	84

முத்தமிழ்க் காவலர் முன்னுரை

சேலம் மாவட்டம் ஏற்காடு மலைப்பகுதியில் கரடி குகை தோட்டத்தில் உள்ள திருவரங்கம் சித்தர் அவர்களால் எழுதப்பெற்ற நூல் "வாழ்வின திறவுகோல்" என்னும் நூல் ஒன்று என் பார்வைக்கு வந்தது. படித்து மகிழ்ந்தேன்.

நூல் முழுதும் முச்சுப் பயிற்சியினால் (வாசியோகம்) ஏற்படும் நன்மைகளையும், பயிற்சி முறைகளையும் சித்தர் நன்கு விளக்கியிருக்கிறார். பயனுடைய நூல்.

முத்தி அடைந்தவர்களை முத்தர்கள் என்றும், சித்தி அடைந்தவர்களை சித்தர்கள் என்றும் சான்றோர் கூறுவர். முத்தி அடைந்தவர்களால் மக்கட்குப் பயனில்லை. அவர்கள் தன்னலம் கொண்டு நாட்டை விட்டு காட்டிற்குச் சென்று காய்கனிகளைத் தின்று முத்திக்கு வழிதேடி அலைபவர்கள். சித்தர்கள் அப்படி அல்லர். தன்னலத்தைத் துறந்து நாட்டிலே, நகரிலே மக்களோடு மக்களாக இருந்து தான் பெற்ற இன்பத்தைப் பிறரும் பெறவேண்டும் என்று கருதி வாழ்வுக்கு வழிகாட்டுபவர்கள். இந்நூல் அத்தகைய ஒன்று.

பெற்ற உடம்பு சாகடிப்பதற்கு அல்ல என்பது சித்தர்களின் முடிவு. நந்தவனத்தில் ஓராண்டி, நாலாறு மாதமாய் குயவனை வேண்டி, கொண்டு வந்தான் ஒரு தோண்டி, அதைக் கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டுடைத் தாண்டி என்பது ஒரு சித்தரின் வாக்கு. இது சாகாக்கலைப் பாடல்களில் ஒன்று.

நந்தவனத்தில் ஓராண்டி — உலகத்தில் ஒரு ஆன்மா
நாலாறு மாதமாய் — பத்து மாதமாய் தாய்
வயிற்றிலிருந்து

குயவனை வேண்டி — பிரம்மாவை வேண்டி
கொண்டு வந்தான் ஒரு தோண்டி — இந்த உடம்பு

இதைப் பாதுகாக்கத் தெரியாமல் உலக இன்ப துன்பங்களில் உழன்று கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டு உடைத்தாண்டி. — சாக அடித்தாண்டி என்பது இதன் பொருள்.

இசைவான கப்பலினை ஏக வெள்ளத்தில் எந்நாளும் ஓடா என்று ஆடாய் பாம்பே என்பது பாம்பாட்டிச் சித்தரின் வாக்கு. இந்த உடம்பில் உள்ள முச்சு பழுது படாமல் — நின்றுவிடாமல் எந்நாளும் ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது கருத்து.

அருட்பிரகாச வள்ளலார் மரணமிலாப் பெரு வாழ்வு வாழலாம் என்பதை பல அருட்பாக்களால் வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளார்.

இக்கருத்துக்களையே இந்நூலாசிரியர் இந்நூல் முழுவதிலும் தனது அனுபவ முறைகளைக் கொண்டு விளக்கி இருப்பதைக் கண்டு மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

உணவு முறைகளாலேயே உடல் நலத்தைப் பெறலாம் என்ற பகுதி பாராட்டுதலுக்குரியது. முச்சுப் பயிற்சி முறைகள் நீண்டகாலம் வாழ்வதற்குத் துணை செய்வன. தொடக்கத்தில் சிறிது கடினமாக இருப்பினும் பழக்கத்தில் எளிதாகத் தோன்றி பெரும் பயன்களை விளைவிப்பன.

இந்நூலாசிரியர் இனிய சொற்களில் எனிய நடையில் ஆழ்ந்த கருத்துக்களை நன்கு விளக்கியிருப்பது பாரார்ட்டக் கூடியதாகும். ஆசிரியர் திருவரங்கம் சித்தர் அவர்கள் இன்னும் இதுபோன்ற பயனுடைய நூல்கள் பலவற்றை எழுதி தமிழ்கூறும் நல் உலகிற்கு வழங்கி உதவ வேண்டும் எனவும், தமிழக மக்கள் இவற்றைப் பயன்படுத்தி பலன் அடைய வேண்டும் எனவும் வேண்டிக் கொள்கின்றேன்.

திருச்சிராப்பள்ளி-8,
25-11-1989

தங்கள் அன்பிற்குரிய,
கி. ஆ. பெ. விசுவநாதம்

பதிப்புரை

சங்கிரண்டு தாரை ஒன்று சன்ன பின்னல் ஆகையால்
மங்கி மாளு தேவலகில் மானிடங்கள் எத்தனை!
சங்கிரண்டையும் தவிர்த்து தாரை ஊதவல்லிரைல்
கொங்கை மங்கை பங்கரோடு கூடி வாழல் ஆகுமே!
ஆயுசு கொடுப்பாள் நீரிழிவு முதல்
அண்டாது மற்ற வியாதியெல்லாம்
பேயும் பறந்திடும் பல்லிவி னாடியில்
பத்தினி வாலைப்பெண் பேரைச் சொன்னால்.
நித்திரை தன்னிலும் வீற்றிருப் பாளெந்த
நேரத்தி லும்வாலை முன்னிருப்பாள்;
சத்துரு வந்தாலும் தள்ளிவைப் பாள்வாலை
உற்றகா லனையுந் தானுதைப்பாள்.

இவ்வுலகத்தில் பிறவி எடுத்ததின் நோக்கம் வாழ்க்
கையைச் செம்மையுற அமைத்து வாழ்வாங்கு வாழ்வது
மட்டும் அன்று. தன்னுடைய பெயரை உலகில்
பொறித்துச் செல்வதே வாழ்வின் குறிக்கோள் ஆகும்.
அதற்கான வழிவகைகளைச் சொல்லுவதே இந்நூலின்
நோக்கம் ஆகும். பொருட் செல்வத்தை அடிப்படையாகக்
கொண்ட அநித்திய வாழ்விற்கு வழி சொல்லாது
அருட் செல்வத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட நித்திய
வாழ்விற்கு வழி வகுப்பது இந்நூல்.

இதற்குச் சாற்றுக் கவி அருளிய பிருக்மபுரீ திருமுருக
கிருபானந்தவாரியார் சுவாமிகள் அவர்களுக்கும்,
அரியதோர் முன்னுரை வழங்கிய முத்தமிழ்க் காவலர்
கி.ஆ.பெ.விசுவநாதம் அவர்களுக்கும் நன்றி உரித்தாகுக.
மற்றும் இந்நூல் வெளிவர பலவற்றாலும் உதவி புரிந்த
அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் ஆத்மார்த்த நன்றி
யினைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். அடியேனை இந்
நெறியில் செலுத்தியருளிய குருநாதருக்கும் என் ஆத்ம
வணக்கத்தை உரித்தாக்குகின்றேன்.

ஸ்ரீரங்கம் சித்தர்

அணிந்துரை

தமிழ்நாட்டு வரலாற்றில் சித்தர்களுக்குத் தனி இடம் உண்டு. இறையருள் பெற்ற இச்சித்தர்கள் மனித குல ஈடேற்றத்துக்காகவே பாடுபட்டனர்.

இறைவனை வேறெங்கும் தேட வேண்டாம். உனக்குள்ளேயே தேடு என்பதே அவர்களின் உயர்ந்த போதனை. வெறும் சமயச் சடங்குகள் மூலம் அடைந்து விடலாம் இறைவனின் அருளை என்று எண்ணியிருப்பவர்களுக்கும் எடுத்துச் சொல்பவர்களுக்கும் உண்மையை உணர்த்தும் உரத்த சிந்தனை இது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் நடமாடும் ஆலயம் என்ற உணர்வு தோன்றிவிட்டால் சாதி மத வேறுபாடுகள் நம்மை அலைக்கழிக்க மாட்டா.

தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்த சித்தர்களைப் பிற்காலத்தார் "நவநாத சித்தர்கள்" எனவும் பதினெண் சித்தர்கள் என்றும் தொன்கப்படுத்தி உரைத்துள்ளனர். அவர்கள் வரிசையில் அவ்வப்போது சித்தர்கள் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவர்தான் ஸ்ரீரங்கம் சித்தர். மனித குலத்தை நோய் நொடிகளில் இருந்து காப்பாற்றவும் உண்மையான வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை உணர்த்தவும் அவர் உழைத்து வருகிறார்.

"வாழ்வின் திறவுகோல்" என்ற இந்தப் புத்தகத்தின் மூலம் அவர் தமது அனுபவங்களை மனித சமுதாயத்துக்கு வழங்கி இருக்கிறார். பயன் பெற்று உய்ய வேண்டியது மனித சமுதாயத்தின் கடமை.

இறைவன் வானத்திலிருந்து அவ்வப்போது பூமிக்கு சில கடிதங்கள் எழுதுவான். அந்தக் கடிதங்களே இங்கு சித்தர்களாகவும் மகான்களாகவும் பிறக்கின்றனர். அந்த கடிதத்தில் இறைவன் அனுப்பி இருக்கும் செய்திகளை அறிந்து கொள்வது அவசியம் அல்லவா?

படிப்போம்! பயன் பெறுவோம்.

இளசை எஸ். சுந்தரம்,
நிகழ்ச்சி அமைப்பாளர்.
வானொலி நிலையம், திருச்சி.

பேரின்ப நிலை

திரு. RM. PL. பழனியப்பன், B.A., C. A. I. I. B.

அசிஸ்டெண்ட் ஜெனரல் மானேஜர்,

இந்தியன் வங்கி, மதுரை.

எனக்கு ஆன்மீகத் துறையில் உள்ள ஈடுபாட்டின் காரணமாக மேட்டுரில் உள்ள மிகப்பெரிய வியாபாரியாகிய கருங்கல் ஏற்றுமதியாளர் திரு. ஓபளி செட்டியார் அவர்களின் நெருங்கிய நட்புக் கிடைத்தது. அவர்கள் என்மீது கொண்டுள்ள அன்பின் காரணமாக எனக்கு அஜபா காயத்ரி வித்தை கிடைக்கவேண்டுமென்று திருவுள்ளம் கொண்டு பிறும்மழை ஸ்ரீரங்கம் சித்தர் அவர்கள் மூலமாக அஜபா காயத்ரி வித்தையை 1989 மே 15 தேதியில் கிடைக்கும்படி செய்தார்கள்.

அஜபா காயத்ரி வித்தை கிடைத்த மிகக் குறுகிய காலமான இரண்டு மாதத்தில், தவறாமல் காலை, மதியம் இரவு ஆகிய மூன்று காலத்திலும் அப்பியாசம் செய்து வருவதால் கிடைத்தற்கரிய பல இன்பமான அனுபவங்களை அடைந்து வருகிறேன். இந்த வித்தை கற்ற நாள் முதல் ஒவ்வொரு நாளும் மகிழ்ச்சியான நாளாகக் கழிகிறது. மனிதருக்குத் துக்கமும் சுகமும் வெளியில் எங்கும் இல்லை. நம் மனத்திலே தான் இருக்கிறது என்பதை நன்கு உணர்ந்து வருகின்றேன். சிற்றின்பம் என்பது நமக்கு ஒரு சில செகண்டுகள் கிடைப்பது தான் என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று. ஆனால் இதில் கிடைக்கும் பேரின்பம் பல நிமிடங்கள் நிலையாக இந்த வித்தையிலே கிரமமாகச் செய்யும்போது கிடைத்ததை அனுபவத்தில் உணர்ந்து வருகின்றேன். இந்தப் பேரின்பம் பல நாட்கணக்கிலும் நாளடைவில் கிடைக்கும் என உறுதியாக நம்புகிறேன்.

இப்புத்தகம் வெளிவர
பெரிதும் உதவியாக இருந்தவர்
திருவிடைமருதூர்

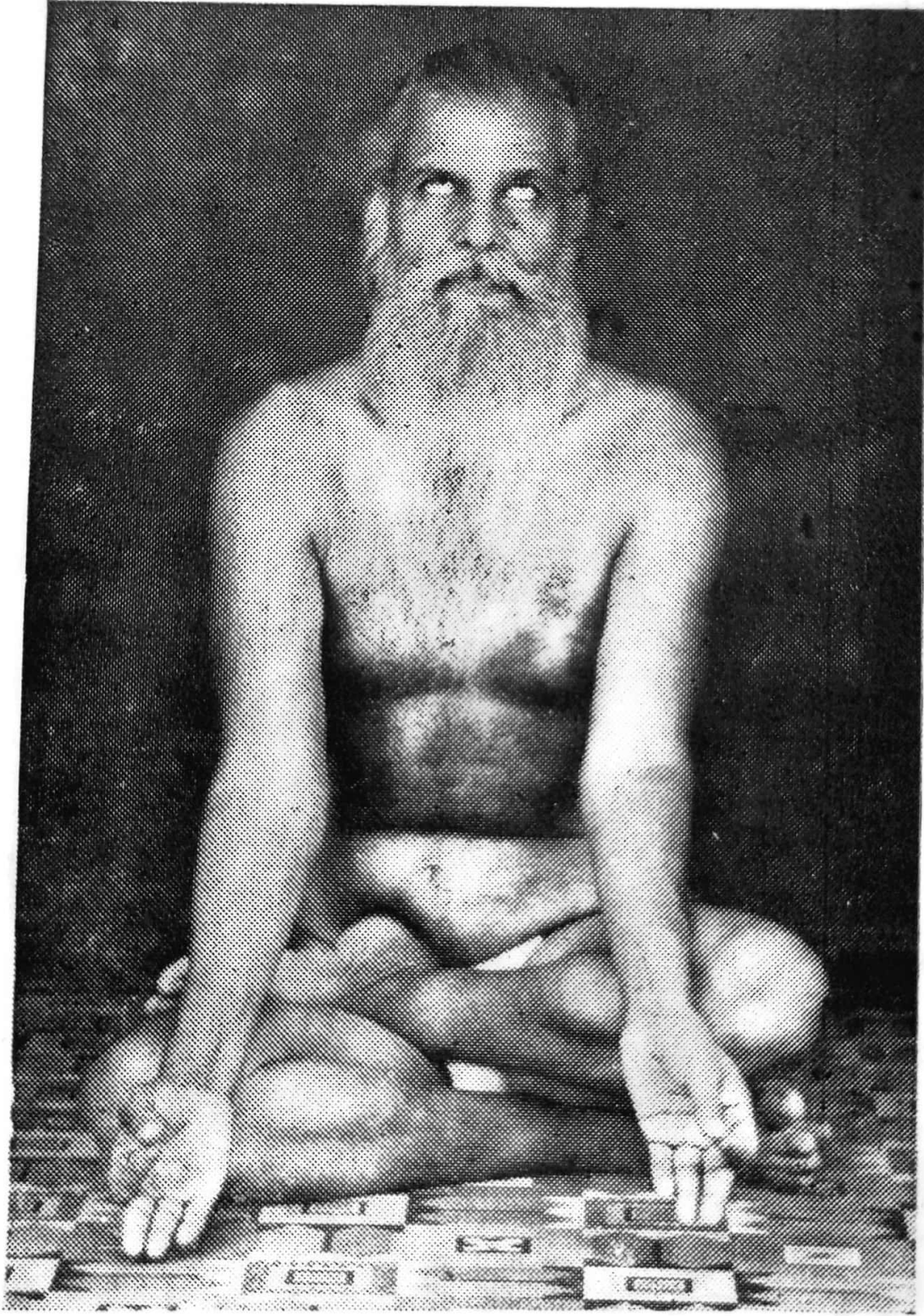
K. பத்மா அவர்கள்

ஸ்ரீரங்கம் சித்தர் பற்றி மேலும் விவரம் தேவைப்படுவோர்
கீழ்க்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பிரம்மஸ்ரீ நாராயணமூர்த்தி, C. 3-33, டவுன்ஷிப், B.H.E.L.
திருச்சி. போன் : 52311, 52511. Exte. 302

பிரம்மஸ்ரீ M. K. ஞானவேல், நெ. 4, வீராசாமி தெரு,
ஏழுகிணறு, சென்னை-600 001. போன் : 514394

ஸ்ரீரங்கம் சித்தர், கரடி குகை எஸ்டேட், ஏர்காடு,
சேலம்-636 632. Phone : 493



ஸ்ரீரங்கம் சித்தரின் யோகநிலை

வாழ்வின் திறவுகோல்

உலகில் ஒவ்வொரு ஜீவராசிகளும் பிறந்து, உலக பந்தத்தில் உழன்று பின்பு வீணே மடிகின்றன. இவ்வுலகில் மனிதர்களாய்ப் பிறந்த நாமும் ஆற்றிவு படைத்திருந்தும் வாழ்வின் சூட்சுமத்தை அறியாது வீணே மாண்டுபோகிறோம். இவ்வுலகியல் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பொருளும் மற்றும் தன் வாரிசுகளுக்கும் வேண்டிய சொத்தும் சேகரித்து வைத்துவிட்டு மனிதர்கள் மறைந்துபோகிறார்கள். தனக்கு வேண்டியதைத் தேடிக்கொள்ளாமல் - ஆத்மா பக்குவத்திற்குக் கடவுளால் ஒவ்வொருவருக்கும் அருளப்பட்ட அம்மாபெரும் சக்தியை நம்முள்ளே உள்ள அப்பேராற்றலை தேடிக்கண்டுக்கொள்ளாமல் புறத்திலே எதை எதையோத் தேடி அலைந்து வாழ்நாளை வீணாக்குகின்றான். நம்முள்ளே உள்ள அந்தப் பேராற்றல் சக்தியைத் தேடுவதற்கான சூட்சுமத்தை அறிந்து வெற்றி கொண்டால் அதுவே மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு ஆகும். அதுவே நாம் பிறந்ததன் பயனை அடைந்ததற்குப் பொருளாகும். அதுவே வாழ்வின் உண்மையான திறவுகோல் ஆகும். அத்திறவுகோலே வாசியோகம் ஆகும்.

வாசியோகம் என்றால் என்ன ?

உயிர் வாழ்கின்ற அனைத்து வர்க்கங்களும் மூச்சினை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுகின்றன. இதைச் சற்று மாற்றியமைத்து ஒழுங்குபடுத்தி மூச்சினை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் பயிற்சியே வாசியோகம் ஆகும். வாசி என்றால் காற்று. கவாசக் காற்றை உள்ளிழுத்து அடக்கி

வா. - 2

பின் வெளியிடும் பிராணாயாமம் வரசியோகம் அன்று. இது பிராணாயாமத்திலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. இந்த யோகத்திற்குச் சாதி, மதம், மொழி, தடையின்மை. சிறுவர், ஆண், பெண், மற்றும் உடல் ஊன முற்றோர் அனைவரும் கற்று மேன்மையடையலாம். இதைக் கடைபிடிக்க வேண்டியவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய விதி முறைகள், உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றை இங்குச் சுருங்கக் காண்போம்.

1. சைவ உணவே உட்கொள்ள வேண்டும். அனைத்து வகை மாமிசம், மீன் வகை உணவுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

2. புகை, பொடி, மற்றும் எந்தவகைப் போதைப் பொருள்களையும், மதுபான வகையறாக்களையும் நீக்குதல் வேண்டும்.

3. பிரம்மச்சரியம் காத்தல் நன்று. இல்லறத்தார் விந்து சக்தியை முடிந்த அளவுக்கு வீணாக்காது சேகரித்தல் வேண்டும். அதாவது சிற்றின்பத்தில் அதிக அளவு ஈடுபடாதிருத்தல் வேண்டும். இந்த வித்தையை கணவர் மனைவியர் இருவரும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் ஒருவர் வாங்கிக்கொண்டு மற்றொருவர் வாங்காது இருந்தால், வித்தை பெற்றவரின் உடலில் ஏற்படும் யோகாக்கினி மற்றவரின் உடலுக்குப் பெரும் தீங்கு செய்து பல தொல்லைகளுக்கு உட்படுத்திவிடும். எனவே மணமானவர்கள், இருவருமே கற்றுக்கொள்வது சிறந்தது. இந்த யோகாக்கினிக்கு சக்தி அதிகம் என்று அனைவரும் உணர வேண்டும்.

வரசியோகப் பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும்
கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

தினமும் மூன்று முறை வரசியோக பயிற்சி செய்யலாம். பிறும்ம முகூர்த்தமான அதிகாலை 4-00 முதல் 6-00 வரை, பகல் 12-00 மணிக்குமேல், மாலை 6-00

மணிக்கு மேலும் குறைந்த பட்சம் ஒவ்வொரு முறையும் 15 நிமிடத்திலிருந்து 30 நிமிடம் வரை தொடர்ந்து அப்பியாசித்து வரவேண்டும். பயிற்சி கை கூடிய பின் நேரத்தை நீட்டிக்கலாம். தினசரி ஒரு முறை குளித்தால் போதுமானது. பயிற்சிக்கு முன்பு குளிக்கலாம். அதி காலை பயிற்சி செய்பவர்கள் காலைக் கடன் முடித்து கை கால் முகம் அலம்பிய பின்பு பயிற்சியில் அமரலாம். பயிற்சி செய்த உடனே குளிக்கக்கூடாது. பயிற்சியின் போது உஷ்ணம் சிரசில் ஏறுவதால் உடனே குளித்தால் நீர் சிரசின் உஷ்ணத்தினால் ஈர்க்கப்பட்டு நீர்க் கோலை ஏற்படும். கபம் கட்டும். பிறகு தொல்லை கொடுக்கும். ஆகவே அப்பியாசம் முடித்து ஒரு மணி நேரம் கழித்தே குளிக்க வேண்டும். ஆடையின்றி அப்பியாசித்தல் நல்லது. அல்லது பயிற்சியின்போது உடைகள் தளர்வாக இருக்க கட்டும். தனியறை இருப்பின் பயிற்சிக்குத் தொந்திரவு ஏற்படாது. விரைவாக முன்னேறலாம். இப்பயிற்சியை 'உபதேசம் வாங்காத' மற்றவர்கள் பார்க்க அனுமதிக்கக்கூடாது.

அப்பியாசம் ஆரம்பிக்கும் முன்னும் பின்னும் குளிர்ந்த நீர் அருந்தக்கூடாது. வெறும் வயிற்றுடன் தான் செய்ய வேண்டும். தேவையானால் வெந்நீர் பயிற்சிக்கு முன் மட்டும் அருந்தலாம். பயிற்சிக்குப் பின் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் வறையிலாவது நீர் அருந்தாமல் இருக்க வேண்டும். பசி இருக்குமாயின் பயிற்சிக்கு முன் பால், கருங்காலித் தண்ணீர் சுக்குகாபி, ஜீரக நீர் அருந்தலாம். அப்பியாசம் முடிந்தபின் தூங்கக்கூடாது. தூங்கினால் பலன் இல்லை. சாதகர்கள் மொஸைக்தரை, ஸ்டீல் நாற்காலி, ஜில் என்றுள்ள தரையிலும் அமரக்கூடாது. எனவே இவற்றின்மீது அமரும்போது கம்பளி அல்லது மொத்தமான விரிப்பை விரித்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஈரப் பசை உடம்பினால் ஈர்க்கப்பட்டு சிரசில் கொண்டு

போய்ச் சேர்க்கும். பிறகு நீர்க்கோலை, சளி பிடித்துக் கொள்ளும். இச்சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் நொச்சி இலை, வேப்பிலை அல்லது செங்கல்லைச் சூடு செய்து வெந்நீரில் போட்டு ஆவிவர, ஆவி பிடித்துக்கொள்ளலாம். அல்லது நொச்சித்தழை, யுகலிப்ட் மரத்தின் இலை இலைகளையும் வெந்நீரில் போட்டு ஆவி பிடித்துக் கொள்ளலாம். அல்லது டிங்சர், விக்ஸ் போன்ற மருந்தில் ஏதேனும் ஒன்றை வெந்நீரில் போட்டு ஆவி பிடித்துக்கொள்ள தொந்திரவுகள் நீங்கும். இதற்காக மருத்துவர்களிடம் போக வேண்டியதில்லை.

உணவு முறை

இனி இவ்வாசி யோகம் பயிலுகிறவர்கள் கடைப் பிடிக்க வேண்டிய உணவு முறையினைக் காண்போம். வாழைப்பழம், பன்னீர், கறுப்பு திராட்சைகள், நிலக்கடலை, குளிர்பான வகையறாக்கள், குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்கப்பட்ட உணவுப்பொருட்கள், மற்றும் சிற்றுண்டிச்சாலை உணவுகளையும், இனிப்புப் பதார்த்தங்களையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். இவைகளைச் சாப்பிட்டால் கபம் கட்டும். நமது யோகத்தின் ஆரம்பமே கபத்தை எடுப்பதாகும். மோர், தயிர் போன்றவற்றைச் சூடாக்கிய பின்பு அருந்தலாம். உப்பு, புளி, காரம் இவைகளைக் குறைந்த அளவே சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சை, புளிப்பு மாங்காயும், காரத்திற்குப் பதில் மிளகும் சேர்க்கலாம். எடுத்துக் கொள்ளும் உணவின் அளவு, அரைவயிறு உணவு, கால்வயிறு நீர், எஞ்சிய கால்பகுதி காற்றும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிர்ச்சியான உணவுப் பொருட்களை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. உடம்பில் கபம், நீர்க்கோலை ஏற்படாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கரிசலாங் கன்னித் தழை, தூதுவளை முதலான கிணை

களை அப்படியே அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் உண்ணலாம். நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் தூதுவளைக் காய்களைப் பொரித்து உண்ணலாம். பால், நெய் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

குருவிடம் முறைப்படி இந்த வாசியோகத்தை உபதேசம் பெற்றுக்கொண்ட பிறகு குருதட்சணையாகக் கொடுத்த வாக்குறுதிகளைக் கடைப்பிடித்து வருதல் வேண்டும். அதை மீறி நடந்தால் உடல் நலக்கேடு ஏற்படும். வாழ்வில் பல இன்னல்கள் நேரும். இந்த யோகத்தை உபதேசம் பெற்ற ஒருவர் வாழ்வில் உயர் நிலைக்கு வந்தார். ஆனால் சில காலத்தில் அவருக்கு உதவிக்கு வந்த பெண்ணினால் மனம் பேதலித்து மெள்ள, மெள்ள, மது, மாமிச வகைகளையும் உட்கொள்ளத் தொடங்கினார். காலம் செல்லச் செல்ல மனம் சலித்து புத்தி தடுமாறி அகால மரணமடைந்தார். குருவிற்குக் கொடுத்த வாக்கினை மீறியவர்கள் ஆசிரம வாசியானாலும் அவர்களையும் துன்பம் விடுவதில்லை. யோகிகள் தவறு செய்தாலோ அதற்குரிய தண்டனை உடனே கிடைக்கும். யோகத்தை அப்பியாசிப்பவர்கள் யோகிகள் என்றும், யோகத்தின் முடிந்த எல்லைவரை சென்றவர்கள் ஞானிகள் என்றும் அழைக்கப்படுவர். சித்தி அடைந்தவர்கள் சித்தர்கள் எனப்படுவர்.

வாசியோகப் பயிற்சி

நம் உடம்பினுள் காற்றானது உள்ளங்கால் முதல் உச்சந்தலைவரை ஊடுருவிச் செல்கிறது. உலகத்தார் இதை உணராது முக்கு வழிபே முச்சுக்காற்று சென்று வருவதை மட்டுமே உணர்கின்றனர். இவ்வப்பியாசம் மூலமாக நம் உடல் முழுதும் பிராணன் செல்வதை நாம் உணர முடியும். இம் முச்சுக் காற்றினை கீழும் மேலும் திறுத்தாமல் ஏற்றி இறக்க வேண்டும். புஸ், புஸ் என்று துருத்திபோல் வாசியினை ஏற்றி இறக்கக்கூடாது.

வாசியோகத்தைக் குரு மூலம் உபதேசம் பெற்ற பின்புதான் நாம் அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். இப்பயிற்சியின்போது வாசியானது மேல் நோக்கிச் செல்லும் போது ஒவ்வொரு ஆதாரத்தினையும் தாண்டி வரும். மூலாதாரத்தில் $3\frac{1}{2}$ சுற்று வடிவில் குண்டலினி சக்தி உறங்கிக் கொண்டுள்ளது. இதைப் பாம்பாக ஞானிகள் உருவகிப்பர். இது தலைகீழாகப் படுத்து சுருண்டு உறங்கிக் கொண்டிருக்கும். நாம் பயிற்சியை மேற்கொண்டு அதில் முன்னேற்றம் ஏற்பட ஏற்பட இச்சக்தியானது தட்டியெழுப்பப்படுகிறது. எழும்பிய இச்சக்தியானது உடம்பின் ஒவ்வொரு முக்கிய பகுதியினையும் தாண்டி இறுதியாக நிர்விகல்ப சமாதிக்கு உரிய இடமான சகஸ்ராரம் என்னும் ஆயிரம் இதழ்த் தாமரை என்று உருவகிக்கப்படும் உச்சந் தலையைச் சென்றடையும்.

அவரவர்கள் செய்கின்ற பயிற்சியின் காலம், கடைப்பிடிக்கின்ற விதி முறைகளை ஒழுங்காகப் பின்பற்றி வருதல் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இந்தக் குண்டலினி சக்தியானது எழும்புகிறது. சிலருக்குச் சில மாதங்களில் கைகூடலாம். சிலருக்குப் பல ஆண்டுகள் கூடப் பிடிக்கலாம். நல்ல முறையில் 3 காலமும் இப்பயிற்சியைச் செய்து வருவோமானால் யோகத்தின் எல்லையாகக் கூறப்படும் 12 ஆண்டுகளுக்குள் நிர்விகல்ப சமாதி நிலை உறுதியாகக் கிட்டும். இதில் ஐயமில்லை. 3 வேளைகளும் தவறாது பயிற்சி செய்தால்தான் வாத, பித்த சிலேத்துமங்கள் நீங்கி உரிய காலத்தில் பலன் கிட்டும். இல்லாவிடின நீண்ட காலம் பிடிக்கும்.

மணி பூரகத்தை வாசி தாண்டுவது வரைக்கும் பல எதிர்நீச்சல்களைப் போட வேண்டியிருக்கும். இந்த மூன்று நிலைகளுக்கு மேலே செல்லவிடாமல் நம்மைச் சில சக்திகள் கீழ்நோக்கி இழுப்பதை நாம் நம் பயிற்சியின்போது உணரலாம். இச் சூழ்நிலையில் பயிற்சியை

நாம் விட்டுவிடாது தொடர்ந்து அப்பியாசிக்கவேண்டும். மனதில் உறுதி வேண்டும். தளர்ச்சி அடையக்கூடாது. தொடர்ந்து நாம் முன்னேற வேண்டும்.

ஸ்ரீரங்கம் கோவிலில் பலிபீடம் சுபதம்பம் முன் 6 படிகள் உள்ளன. இவ்வாறு படிகளில் 3 படிகள் நம் வீட்டுவாயில் படிபோல உயரமாக இருக்கும். இம் மூன்று படிகளையும் ஏறிவிட்டால் அடுத்து வரும் 3 படிகளும் ஒரு அங்குலம் அரை அங்குலம் உயரமே இருக்கும். இப்படிகளில் ஏறுவதே தெரியாது.

நம் உடலில் முதன் மூன்று படிகளை இப்பிராண சக்தி அல்லது குண்டலினி சக்தி கடக்கும் வரை நமக்கு உலக விவகாரங்கள் பற்றிக்கொண்டிருக்கும். இம் மூன்று படிகளையும் தாண்டிவிட்டால் யோக ஞானம் கிடைக்கும். இதன்பின் உலகியலுக்கு வரமாட்டோம். எனவே நாம் முதல் 3 படிகளைக் கடந்து வர முயற்சிக்கவேண்டும். இம் மூன்று படிகளும் நெஞ்சுப்பள்ளம் வரை உள்ள எல்லையாகும்.

விண்கோளை ஏந்திச் செல்லும் ராக்கெட், புவியீர்ப்பு சக்தி எல்லைவரை மிகு விரைவாகச் செல்லும். ஈர்ப்புச் சக்தியைத் தாண்டியதும் ராக்கெட் எரிந்து விழ விண்கோள் தன் பாதையில் செலுத்தப்பட்டு இலகுவாகச் சுழல ஆரம்பிக்கும். கீழே வரும் பயமில்லை. அதைப் போலத்தான் நாம் மேற்கொண்ட முயற்சிகளும்.

வாசியோகத்தில் முச்சுக் காற்றை அடக்கி நிறுத்தி விடுவது ஆபத்தானது. பல சிரமங்கள் ஏற்படலாம். ஆகவே தாம் எப்போதும் இருப்பது போன்றே சாதாரணமாகவே வாசி யோகத்தை அப்பியாசித்து வரல் வேண்டும்.

ஆண்டவனைச் சரணடைதல், அல்லது பக்தி செலுத்துதல் ஆகியவை உயர்நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் நெறிகளே. இவைகளைக் கடைப்பிடித்தால்

போதுமானது என்று சிலர் கூறுகின்றனர். பக்தி $\frac{1}{2}$ நிமிடம் கூட வந்தாலும், மீராபாய், ஆண்டாள், நாயன்மார்கள், ஆழ்வார்களுக்கு வந்ததுபோல வர வேண்டும். வேறு சிலர் ஜீவகாருண்ய ஒழுக்கம் போதுமானது என்று கூறுகிறார்கள். இவை எல்லாம் உன் ஜீவனை வேண்டுமானாலும் இம்சிக்காது. ஆனால் இன்றைய சூழ்நிலையில் நம் முன்னோர்களைப் போல நம்மால் பக்தி செலுத்த இயலுமா? எவ்வளவு முறை தங்களுக்குச் சோதனை வந்த போதும் பக்தியைச் செலுத்தத் தவறாத நம் முன்னைய சான்றோர்களைப் போல நாம் பக்தி செலுத்த முடியுமா? ஆகவே இக்காலத்தில் பக்தியாலும் ஜீவகாருண்யத்தாலும் யோக மார்க்கத்தை அடைய முடியாது.

கர்மங்கள் மூன்று: அவை சஞ்சிதம், பிராரர்த்தம், ஆகாமியம் என்பன. சஞ்சிதம் என்பது பிறவிகள் தோறும் செய்து வந்த நல்வினை, தீவினைகளின் தொகுப்பு. பிராரர்த்தம் என்பது இச் சஞ்சித வினைகளிலிருந்து ஒரு பகுதியை இப்பிறவியில் அனுபவிப்பது. ஆகாமியம் என்பது இப் பிறவியில் நாம் செய்யும் பாவ, புண்ணியங்களின் சேர்க்கை. இப் பிறவியில் அனுபவித்தவைகள் போக எஞ்சியதை அடுத்த பிறவிக்கு எடுத்துச் செல்கிறோம்.

இந்த வாசியோகத்தால், நம் தவத்தின் அற்புதத் தால் இம் மூன்று வினைகளுமே எரிக்கப்படுவதை நாம் நன்கு உணரலாம். குரு தொட்டுக் காட்டியவுடன் சஞ்சித வினை தீர்ந்துவிடுகின்றது. பிராரர்த்த கருமம் தன் செயல் இழந்துவிடுகின்றது. யோகத்தில் இருப்பதால் இப் பிறவியில் ஏற்படும் ஆகாமியமும் சேராது. இந்நிலை ஏற்பட்டால் மறு பிறவி இல்லை. நித்திய சூரிகளாய் இருப்பர்.

வாசியோகம் பற்றிய சித்தர்கள் பாடல்கள்

உருத்தரித்த நாடியில் ஓடுகின்ற வாயுவைக்
கருத்தினாலிருத்தியே கபால மேற்ற வல்லீரேல்
விருத்தரும் பாலராவர் மேனியும் சிவந்திடும்
அருள் தரித்த நாதர் பாதம் அண்ணல் பாதம்
உண்மையே

— சிவ வாக்கியார்.

சுழிமுனை நாடியின் வழியே பிராணனை கருத்துடன்
கபாலம் என்று சொல்லப்பகின்ற ஆயிரம் இதழ்த்
தாமரையில் சேர்த்தல் ஆகும். விருத்தரும் பாலராவார்
என்றால் சமாதிநிலை கூடும்போது தங்களுடைய உடல்
இளமையின் வலிவையும் பொலிவையும் பெறும். அத்த
வயதுக்கு உண்டான இதய நாடித்துடிப்புகள் போய்
அதற்கும் பின்னிட்டுப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்
இருந்ததைப்போல இருப்பதை அறியலாம். உடல்
சிவந்து பொன்னிறமாகும்.

“புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட உள்ளே நின்மல மாக்கில்
உருப்புச் சிவக்கும் உரோமங் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் பேரகான் புரிசடை யோனே”

திருமந்திரம் 3-ம் தந்திரம் 556.

இப்பிராணனை முறைப்படுத்தி, அங்கும் இங்கும்
அலைபாய விடாது சகஸ்ராரம் என்னும் ஆயிரம் இதழ்த்
தாமரையில் கொண்டு சேர்த்தால் இந்த மேனி சிவக்கும்.
நரைத்த ரோமங்களும் கறுக்கும் என்பது இதன் பொருள்.

‘காகபுசண்டர் 1000’ என்னும் நூலில், பிராணன்
பிரும்மரந்திரம் வந்தால் ரோமம் கறுக்கும் என்று கூறு
கிறார். பிராண அபானவாயுக்களை வசப்படுத்தி

யோகாக்கினியை மேல் எழுப்புதல் வேண்டும். கீதையில் .
கண்ணனும் இதையேதான் கூறுகிறார்.

வாயு வழக்கம் அறிந்து செறிந்தடங்கின்
ஆயுட் பெருக்கமுண்டாகும்.

என்று ஒளவைக்குறள் கூறுகிறது.

தொப்புள் ஸ்தானம் என்னும் மணிபூரகத்தில்
குண்டலினி சக்தி வரும்போது நம் உடலில் வசீகரம்
ஏற்படுகிறது. வாழ்க்கையில் பல படித்தரங்களில் வெற்றி
கிட்டுகிறது. நுட்பமான புலனறிவு, சுறுசுறுப்பு, அமைதி,
சாந்தத் தன்னம், இவை நம் உடலுக்கு ஏற்படுகிறது.
இவைகளைக் கண்டு மோகித்துவிடாமலும் கிட்டும்
சித்துக்களையும் ஒரு பொருட்டாகவும் மதிக்காது
பயிற்சியை மேற்கொண்டும் அப்பியாசித்து வர
வேண்டும்.

இனி அடுத்து அனாகதம், விசுத்தி, புருவமத்தி ஆகிய
இடங்களுக்கு இச் சக்தி வருகின்றது. நாலாம் நிலை
யிலிருந்து சக்தி ஏறுமுகம்தான். முதல் மூன்று படித்தரங்
களில் பட்ட சோதனைகள் இதில் குறைவு.

“கோணமல் சுழி முனையில் மனதை வைத்து
குருபாதம் இரு நான்கில் நாலைச் சேர்த்து
நாணாமல் ஒரு நினைவாய்க் காக்கும் போது
நாலுமெட்டும் ஒன்றாகும் தாட்டி யூதே”

கோணாமல் — சாயாமல், அசையாமல்,

சுழிமுனையில் மனதை வைத்து — புருவமத்தியில்
மனத்தை வைத்து,

குருபாதம் இருநான்கில் நாலைச்சேர்த்து — அக்னி கலை
யாகிய எட்டையும், வித்யா விந்து கலையாகிய
நான்கையும்,

நாணாமல் — இடைவிடாமல், ஒரு நினைவாய்க் காக்கும் போது, ஒரே நிலைத்த எண்ணமாய் நிறுத்தித் தியானம் செய்யும்போது.

நாலும் எட்டும் ஒன்றாகும் — வித்யா விந்துகளையும் அக்னிகளையும் ஒன்றாக சூரியகலை பன்னிரண்டாகும். நாட்டி ஊதே — உபதேச மந்திரத்தை.

இந்தப் புருவ மத்தி வரைக்கும் நாம் அப்பியாசம் மூலம் சக்தியைக் கொண்டு வரவேண்டும். இந்த நிலைக்கு வந்தவர்கள் மௌனமாக அந்த உணர்விலே இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் இருக்கும்போது மேற்கொண்டு மோனநிலை கிடைக்கும்.

மௌனநிலை என்பது வாய் பேசாதிருத்தல். மோன நிலை என்பது 96 தத்துவங்களும் அடங்கிய நிலையாகும். சும்மா இருப்பதே சுகம் என்று தாயுமானவர் இந்நிலையைத்தான் குறிப்பிடுகிறார்.

இந்த மோன நிலையில் எல்லாம் ஒன்றாகத் தெரியும். எவரையும் வேறுபாடாகக் காண இயலாது. வெளியுலக விவகாரம் ஒன்றும் தெரியாது. காது கேட்காது. மனம் இறங்கி வந்தாலே எல்லாம் தெரிய ஆரம்பிக்கும். சிறிது காலம் இப்படியே அந்த நிலைக்குச் சென்று, திரும்பிவரப் பயிற்சி செய்தால் நாமாக இந்த ஜீவனை அடக்கி ஆள இயலும்.

மேற்குறித்த பாடலில் நாலைச் சேர்த்து என்பது ஸ்த்யா கலை, கர்மா, ஞானம், பக்தி, பிரபத்தி, என்னும் மகாவிஷ்ணு நிலையைக் குறிக்கும். எட்டு என்பது சிவ நிலை யோகாக்கினியாகும். இதையும் எழுப்புதல் வேண்டும். யோகாக்கினி கர்மாவை எரித்து பக்தி யிலிருந்து பிரபக்தி ஞானத்தைச் செய்ய உதவும். இந்த நான்கும் எட்டும் சேரும் போது பன்னிரண்டு கலையாகிய சூரிய மண்டலம் போகலாம். சக்தி நிலையை அடைய

லாம். சக்திநிலையை அடைந்தபிறகு சந்திரகலையாகிய 16 கலையை அடையலாம். சந்திரகலை ஒரே ஜோதி மயமானது. அந்த ஜோதியிலேயே மனத்தை நிறுத்த வேண்டும். இதுவே ஆனந்த மயம். இந்நிலையில் உலக விவகாரம் தோன்றாது. நாம் நினைத்தால் உலகியலுக்கு வரலாம். மனம் நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருப்பதால் நம்மால் எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்க முடியும். இதுவே யோகத்தின் முதிர்ந்த ஞானநிலையாகும். இதன் பெருமையை அனுபவத்தில்தான் தெரிந்து அனுபவிக்க முடியும்.

சதாசிவ மூர்த்திக்கு ஐந்து கலை. அவையாவன
மேல் - எல்லாவற்றையும் நிவர்த்திக்கும் கலை
கிழக்கு - பிரிச்சாடகலை - அறம் செய்தல்
மேற்கு - சாந்தி அதீத கலை
தெற்கு - வித்யா கலை சகல வித்தைகளும் கிட்டுவது.
வடக்கு - சாந்தி கலை - சாந்தமாக இருப்பது.

இந்நிலையில் எல்லாருக்கும் உதவி செய்யும் மனப்பான்மை ஏற்படுகிறது. முறைப்படியான கல்வியறிவில்லாத எனக்கு இப்போது சகல சாஸ்திரங்களையும் கற்பதற்கும் கற்றுப் புரிந்துகொள்வதற்கும் புரிந்ததை எழுதுவதற்கும் என்னால் முடிகிறது. சாந்தி நிலையிலும் இருக்க முடிகிறது; இறுதி நிலையாகிய சாந்தி அதீத கலையும் அதாவது நிர்விகல்ப சமாதியும் கைகூடி வருகிறது.

சந்திரகலையை அடைந்தால் இந்தத் தூல தேகத்தில் இருக்கப் பிடிக்காது. அதனால் இதைக் கழற்றிவிட்டுப் போய்விடுகிறார்கள் யோகிகள். இந்நிலையில் பசி, தாகம், ஆசை ஏதும் இரா. இவ்வாறந்த நிலையை அனுபவித்தவருக்கே புரியும். இந்நிலைதான் நிர்விகல்ப சமாதிநிலை ஆகும். இந்நிலையிலும் பல சித்திகள் கைகூடிவரும். நமக்கு வேண்டிய அனைத்துத் தேவைகளும்

நாம் கேட்காமலேயே கிடைக்கும். இதைத்தான் சுற்பக-
விருட்சம், காமதேனு யோகிகளுக்குத் தேவையான
வற்றை அளிக்கின்றன என்று கூறுகிறார்கள். இந்-
நிலையில்தான் மனத்தை வைத்திருக்க வேண்டும்.
பதஞ்சலி முனிவர் பிராணாயாமம் மற்றும் வாசி-
யோகத்தைப்பற்றிச் சரியாகக் கூறவில்லை என்று கூறு-
கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். [ஞானதீபம்-சுடர் 2
பக்கம் 114.] பதஞ்சலியின் காலம் குரு உபதேசத்தினா-
லேயே மனம் அடங்கிவிடும் நிலையில் இருந்தது. ஆனால்
இன்று உலக விவகாரம் பெருகிவிட்டமையால் மனம்
எளிதில் அடங்காது. இந்நிலையில் பிரம்மச்சரியம்
காப்பது முக்கியம். இஃதில்லாமல் யோகம் எவ்வளவு
ஆண்டுகள் செய்தாலும் பயனில்லை.

இதையே சித்தர்களும் மறைபொருளாகக் கூறிச்
சென்றார்கள். இதனைப் பின்பற்றாமல் பல வழிகளில்
சென்று வாழ்நாளை வீணாக்கியவர்கள் கோடி கோடி
என்று சொல்லுகிறார்கள். வீணான பேச்சினாலும்
பார்வையினாலும் பிரும்ம நிலைக்குப் போகும் சக்தி
இழக்கப்படுகிறது. விந்து சக்தி மிக முக்கியம். இதை
வீணாக்காது உடலில் சேர்க்க வேண்டும். உடம்பில் சக்தி
வீணானால் மத்ருதுவத்தில் இரத்தம் மட்டுமே உட்-
செலுத்த முடியும். விந்துவை உற்பத்தி செய்து செலுத்த-
முடியாது. விந்து சக்தி சேமிக்க சேமிக்க மனம் நிலைப்-
படுகிறது. தேஜஸ் பெருகுகிறது. புருவத்திற்கு மேலே
செல்லும்போது மனம் பிராணனாகச் செயல்படுகிறது.
புருவமத்திக்குக் கீழிறங்கிவிட்டால் பிராணன் மனமாகச்
செயல்படுகிறது. இதை அனுபவத்தில்தான் அறிந்து
கொள்ள முடியும். இடத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் பிராண-
சக்தி பெயர் பெறுகிறது. அதனால்தான் பிராணனைப்
பிடி, மனத்தைப் பிடி என்று சொல்லுகிறார்கள்.
மனத்தைப் பிடிப்பது எளிதன்று. ஆனால் பிராணனைப்
பிடித்தால் மனம் தானே அடங்கிவிடுகிறது.

என்னைப் பொறுத்தவரை ஏட்டுப்படிப்பு இல்லை. ஆனால் இந்த வாகியோகத்தில் தேர்ச்சி பெற்று வருவதால் எனக்கு மேலும் பல யோகவிஷயங்கள் தானாகவே வளங்குகின்றன.

நிவர்த்திகலை என்பது நமக்கு வேண்டிய யோகஞான விஷயங்களை எடுத்துக்கொண்டு வேண்டாத துர்நடத்தைகளில் ஈடுபடாமல் நம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது ஆகும்.

அறஞ்செய்தல் நல்லதையே நினைத்து நல்லதையே செய்வது ஆகும். அதனால் நன்மை கிட்டும்.

இன்றைய உலகில் யாவரும் அவர்களுடைய சக்தி எவ்வளவு இருக்கிறதோ அந்த அந்த அளவு வைத்துத் தான் பேசுவார்கள். உலகத்தாருக்கும் யோகத்துக்கும் தென் துருவம் — வட துருவம்போல எதிரும் புதிருமாக உள்ளது. அதனால் ஒருவர் நிலைமற்றவருக்குப் புரிவதில்லை. யோகத்தில் பல வழிகள் உள்ளன. அவைகளை அறிந்துகொண்டு அப்பியாசத்தைத் தொடர்ந்து செய்தால் மேல்நிலைக்கு வரலாம்.

நான் இளமையில் பிறும்மஸ்ரீ வாரியார் ஸ்வாமிகள் அவர்களின் சொற்பொழிவைக் கேட்ட பின்புதான் இந்த யோக மார்க்கத்திற்கு செல்லும்படியான தூண்டுதல் பெற்றேன்.

யோக நிலையில் உடல் மாற்றங்கள்

இவ்வாசியோகப் பயிற்சி செய்யும்போது உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதைக் கண்டு அஞ்சவோ, கவலைப்படவோ தேவை இல்லை. முதலில் உடம்பில் உள்ள கெட்ட நீர் மயிர்க்காலின் மூலம் வியர்வையாக வெளியேறும். வாத, பித்த, சிலேத்தும தோஷங்கள் நீங்கும். இரத்தம் சுத்தமாகும். பாம்பு தோல் உரிப்பது போல சரீரத்தில் தோல் உரியும். தேகம் பொன்னிறமாக மாறும். தேகத்திலுள்ள அழுக்குகள் இங்ஙனம் யோக அக்னியால் எரிக்கப்பட்டு தேகம் தூய்மையடைவதால் வாசியின் ஓட்டத்திற்குத் தடை ஏற்படாது. சுழிமுனை வாசல் திறப்பதால் தூரதிருஷ்டி தெரியும். சில சித்திகள் கிடைக்கும். நரை, திரை, பிணி, மூப்பு ஏற்படா. நரைத்த முடியும் சுறுக்க ஆரம்பிக்கும். இதை என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை. தோல் சுருக்கம் நீங்கும். பசி அதிகம் ஏற்படும். உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புக் களும் நன்கு செயல்பட ஆரம்பிக்கும். நம் உடலில் உஷ்ணம் ஏற்படும். இவ்வுஷ்ணத்தைக் குறைக்கக் குளிர்ந்த நீர் கண்களில் படும்படி வைக்க வேண்டும். மேலும் ஆண்குறியை 15 நிமிடம் குளிர்ந்த நீரில் வைத் திருந்தாலும் உடல் உஷ்ணம் தணியும். மேலும் பஞ்ச கல்பத்தினாலும் சில தைலங்களினாலும் நீராடலாம். அல்லது குறுமிளகைப் பொடி செய்து அமுரியில் இரவில் ஊறவைத்து சூரியோதயத்திற்கு முன் உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை தேய்த்து சிறிதுநேரம் ஊறிய பின்பு ஒரே வெந்நீரில் குளிக்கலாம். சோற்றுக்

கற்றாழை அல்லது குமரி அரிஷ்டம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம்.

அதனால்தான் யோகிகள் குளிர்ச்சி மிகுந்த மலை வாசஸ்தலங்களை விரும்பிச் செல்கிறார்கள்.

மலச்சிக்கல் இருக்கக்கூடாது. மலம் போகவில்லை என்றால் அதனால் வாயுவும், உஷ்ணமும் ஏற்படும். விளக்கெண்ணெயும் சோற்றுக்கற்றாழைச் சாரும் சம அளவில் எடுத்து காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு நடுவிரலில் மேற்படி எண்ணெயைத் தடவி ஆசன துவாரத்தினுள் நன்கு சுற்றிவிட மலம் இலகுவாகப் போகும். இந்த எண்ணெயை மலம் போகும் முன்பும் சென்ற பின்பும் தடவ வேண்டும்.

சாதாரணமாக நம் உடலிலிருந்து மூச்சு 12 அங்குலம் வெளிபாகிறது. ஆனால் உட் செல்லுவதோ 8 அங்குலம் தான். எனவே 4 அங்குலம் மூச்சு இழப்பு ஏற்படுகிறது. இக்கருத்தினைத் திருமூலர் உள்ளிட்ட அனைத்து சித்தர் களும் கூறிச் சென்றுள்ளனர். நாம் சாதாரண நிலையில் நிமிடத்திற்கு 17 முறைக்கு மேலாக மூச்சு விடுகிறோம். ஆமை போன்றவைகள் நிமிடத்திற்கு நாலைந்து முறை தான் சுவாசிக்கின்றன. இப்படியாக மூச்சின் அளவு குறைந்து வருவதினால் இப்பிராணி 300 ஆண்டுகள் வரையிலும் உயிர் வாழ்கின்றது. இதைப்போலவே நாமும் மூச்சு விரயத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அங்குலமாக மூச்சுவிடும் அளவைக் குறைத்து உள்ளிழுக்கும் மூச்சு அதிக அளவினதாக இருக்கும்படி செய்தால் நம் ஆயுளும் நீட்டிக்கும். இவ்வாறாக மூச்சிழப்பைக் குறைத்து வந்தால் இறுதியில் பிராணன் புறப்பட்ட இடத்திலேயே சுழன்றுகொண்டிருக்கும். மூச்சைக் குறைத்து வரும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் சித்திகள் நமக்குக் கிட்டுகின்றன.

மெய்ஞ்ஞான நிலையை அடைந்தவர்க்கு இவ்வாசியானது உடல் நடு நிலையாகிய நெஞ்சுப் பள்ளத்தில், மூலாதாரத்தில், நாசியில், கண்டத்திலும் சுழிமுனையிலும் சதா நிற்கப் பெறுவார்கள்.

ஆரம்ப அப்பியாசிகள் காதுகளில், சமுத்திரம் அனை ஓசை போலும் பேரிகை ஒலி போலும் வாத்திய ஒலி போலும் கேட்கலாம். பின் அவ்வவ்விடங்களில் வாசி நிலைப்பட்டால் கிண்கிணி, வீணை, தந்திரி, வண்டு என்பனவற்றிலிருந்து எழும் ஓசைபோன்ற நாதங்களையும் கேட்கலாம். நாதத்தின் சூட்சும நிலையில் சித்தத்தை நிலைத்து வைக்க வேண்டும். பல பிறவிகளில் ஏற்பட்ட வியாதிகள் வெளிக்கிளப்பி விடப்பட்டு பின் அவைகளைச் சரி செய்துவிடும். இதனைக் கண்டு பயப்பட வேண்டாம்.

குரு யார் ?

பள்ளி, கல்லூரி, பல்கலைக்கழகம் ஆகியவற்றில் உள்ள ஆசிரியர்கள்மூலம் உலகக்கல்வி பயில்வதுபோல, ஆன்மீகத்திலும் ஆன்மீகக் கல்வி குருவின்மூலம்தான் பெற முடியும். சிறந்ததொரு குருவின்மூலம் உபதேசம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

“தெளிவு குருவின் திருமேனி காண்டல்,

தெளிவு குருவின் திருநாமம் செப்பல்

தெளிவு குருவின் திருவார்த்தை கேட்டல்

தெளிவு குருவின் திருவுரு சிந்தித்தல்தானே”

என்று திருமூலர் குருவின் பெருமையைக் கூறுகிறார் ஒரு குருவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முன் அவர் தன்னை மேல் நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் திறன் உள்ளவரா என்று தெரிந்துகொண்ட பின்னரே அவரைக் குருவாக ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் குரு கூறியபடி நடக்க,

வா.—3

வேண்டும். அக் குருவின் மூலம் எவ்வளவு சுற்றுக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவையும் சுற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கும் மேல் நிலையை அடைய வேறொரு குரு தேவைப்பட்டால், பிறிதொரு குருவை நாடிச் செல்வதில் தவறில்லை. யோகக் கல்வியிலும் ஒரே குருவின் மூலம் முழுக்க சுற்க இயலாமல் போகலாம். முதல் வருப்பு ஆசிரியரிடம்தான் ஆரம்பக் கல்வி, உயர்நிலைக் கல்வி, கல்லூரி, பட்டமேற்படிப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சிக் கல்வியினைக் சுற்பேன் என்று கூறுவது அறிவுடைமை ஆகாது அல்லவா?

எனக்கு இரு குருமார்கள். ஒருவரிடம் ஸ்ரீவித்யா மந்திரம் உபதேசம் பெற்றேன். இரண்டாம் குருவிடம் வாசியோகம் என்னும் அஜபா காயத்ரி மந்திர உபதேச மும் பெற்றேன். இந்த அஜபா காயத்ரி உபதேசம் பெற்று அதைக் கடைப்பிடித்து வந்தபின்பு எனக்கு சில மேலான அனுபவம் கிடைத்த பின்பு இதையே தொடர்ந்து செய்து வருகின்றேன். குருவிற்கு சித்தி கிடைத்திருக்கிறதா, சித்துகள் கைவரப் பெற்றவரா என்று பார்க்க வேண்டிய தில்லை. குரு நம்மைப் பயிற்றுவிக்கும் முறை நல்ல முறையா என்று அறிந்துகொண்டால் போதுமானது. யோகப் பயிற்சிபின்போது சீடனுக்கு ஏற்படும் மாற்றங் களை நுணுக்கமாக அறிந்து விளக்குபவராக இருந்தால் சரி. உண்மையில் நமக்கு ஆன்மீகத் தாகம் இருக்கு மானல் தக்க குரு கிடைப்பார். போலி குருமார்களைக் கண்டு ஏமாந்துவிடக்கூடாது. இம்மாதிரியான குருக்களை அணுகினால் பணமும் காலமும் தான் விரையமாகும்,

குருவானவர், வெறும் புத்தகத்தில் உள்ளவைகளை மட்டும் எடுத்து விளக்குபவராக இல்லாமல் தன்னுடைய சொந்த அனுபவத்தையும் எடுத்துக் கூறி விளக்குபவராக வும் இருத்தல் வேண்டும். குரு பணத்திற்காகச் செயல் படுபவராக இருக்கக்கூடாது. குரு நேரில் இல்லாத

போது அவருடைய அருள் சீடர்களுக்கு எப்போதும் உண்டு. குருவை நினைக்கும்போது அருவத்தில் உலாவித் கொண்டிருக்கும் சித்தர்கள் சீடர்களுக்கு உதவ வருவார்கள். சீடர்களின் ஐயங்கள் தானாகவே நீங்கிவிடுகின்றன. இவைகளைச் சீடர்கள் அனுபவத்தால் உணரலாம்.

குழந்தைகள், குழந்தைகளோடு சேர்ந்து விளையாடுவது போல, இளைஞர்கள் இளைஞர்களுடனே இணைந்து விளையாடுவது போல, வயதானோர் வயதானவர்களுடன் சேர்வது போலவும், வாசியோகம் பயிலும் சீடர்களுக்கு அவ்வகைச் சித்தர்கள் உதவிக்கு வருவதில் வியப்பு ஏதும் இல்லை. தன்னுடைய குழந்தைக்குத் தாய் எப்படி உதவுகிறாளோ, அதுபோலவே சித்தர்களும் சாதகர்களுக்கு உதவுகிறார்கள். எனவே இந்த அஜபா காயத்ரி மந்திரம் உபதேசம் பெற்றவர்கள் அவரவர்கள் இல்லத்திலிருந்தும் பயிற்சி பெற்று வரலாம். குரு உடன் இருக்க வேண்டியதில்லை. அவ்வப்போது உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், சந்தேகங்கள் ஆகியவைகளைக் குருவிடம் கேட்டுத் தெளிவடையலாம்.

நீர் நிலையிலிருந்து மின்சாரம் எடுத்து உபயோகிக்கிறோம். அம் மின்சாரத்திலிருந்து குறைந்த சக்தியுடைய விளக்கையும் எரிக்கிறோம்; அதிக சக்தியுள்ள தொழிற்சாலைகளையும் இயக்குகிறோம். அதேபோல் குருவிடம் உபதேசம் பெற்றவர்கள் அதிதீவரமாகப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

யோகம் செய்யும் சூழ்நிலை

பண்டைக் காலத்தில் கானகத்தில் சென்று தபசு இருந்த முனிவர்கள், ரிஷிகள், மன்னர்களும் கூட யோகம் செய்வதற்குத் தேவையான அடிப்படை, வசதிகளைத் தேடிக்கொண்டார்கள். ஆஸ்ரமம், ஜபமால ஆசனத்திற்குத் தேவையான தருப்பை, மாள் அல்லது

புலித் தோல், உணவு முதலியவற்றுடன் தான் யோகத்தை ஆரம்பித்தார்கள். சுகிதத்துவன் என்னும் அரசன் யோகம் செய்ய காட்டுக்குச் சேன்றபோதும் அவனுடைய மனைவியே மாறுவேடத்தில் சென்று பல பணிவிடைகள் செய்கிறாள். ஆகவே யோகிக்கும் இடம் பொருள் ஏவல் தேவைப்படும் என்பது உணரப்படும். இக் கலியுகத்தில் மேற்கண்ட சூழ்நிலை இயலாது எனினும் கிடைத்த வற்றுடன் நாம் யோகப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம்.

தனி அறை இருப்பின் நல்லது. அமர்வதற்கேற்ற பலகை, அதன்மீது ஒரு கனமான விரிப்பு, அல்லது மான், புலித்தோல் இருப்பினும் நல்லதே. பயிற்சியின் ஆரம்ப காலத்தில் ஆஸ்ரமங்களுடன் தொடர்பு இருப்பது நல்லது. பயிற்சியின்போது ஏற்படும் ஐயங்களைத் தெளிவாக்கிக் கொள்வதற்குப் பயன்படும். ஆஸ்ரமத்துக் கட்டுப்பாடு உலகியலில் இருப்பவர்களுக்கு ஒத்து வருவதில்லை. அதுவுமே பின்னாளில் ஓர் இயந்திர வாழ்க்கையாக அமைந்துவிடுகிறது.

நம் உடம்பில் 96 தத்துவங்கள் உள்ளன. இவை, உடல் வலுவின் காரணமாக நம்மைப் பல வழிகளிலும் அலைக்கழிக்கிறது. இவைகளைத்தான் இந்த வாசி யோகத்தின் மூலம் நம் வழிக்குக் கொண்டு வருகிறோம். வயதான காலத்தில் எதையும் செய்ய முடியாது. சக்தி அனைத்தையும் இழந்தபின் என்னதான் செய்ய இயலும்? யோகிகள் எப்போதும் இச் சக்தியை இழக்காது பாது காத்துக்கொள்கிறார்கள்.

ஒருவர் என்னிடம் பிரம்மச்சரியம் பற்றிக் கேட்டார் அதற்கு நான் சிற்றின்பம் பற்றிப் புரிந்து கொண்டால் தான் பிரம்மச்சரியம் பற்றிப் பூரணமாகத் தெரிந்து கொள்ள இயலும் என்று கூறினேன். அப்போது எனக்கு வயது முப்பத்தைந்து.

யோகம் செய்வது என்றால் உலக வாழ்வில் ஈடுபட்டவர்களால் முடியாது என்று நினைக்கிறார்கள். காட்டுக்குச் சென்றுதான் தவம் இருக்க வேண்டும் என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். இவைகள் தவறான கருத்தாகும். உலகத்தில் இருந்துகொண்டும், குடும்பத்தில் இருந்து கொண்டும் இந்த வாசியோகத்தைச் செய்து பலனடையலாம். செய்கின்றவரைக்கும் இதில் பலன் காணலாம்.

ஆரம்ப காலத்தில் சிலர் மூட பக்தி செலுத்துபவராக இருக்கலாம். ஆடு, கோழி பலியிட்டும் இருந்திருக்கலாம். பிறகு பாடல் பெற்ற ஸ்தலங்களுக்குச் சென்றும் சித்தர்கள் வழிபட்ட கோயில்களுக்கும், சித்தர்கள் அமைத்த கோயில் மற்றும் சித்தர்கள் சமாதி அடைந்துள்ள கோயில்களுக்குச் சென்று வழிபட்டும் பின் பூசை முதலியன செய்தவராக இருந்தாலும் அனைத்தையும் விட்டுவிட்டு, படிப்பு அல்லது மொழியறிவு இல்லா விட்டாலும் நேர்மையும் விடா முயற்சியும் கைக் கொண்டு இவ்வாசியோகத்தை அப்பியாசித்து வந்தால் நாமும் சித்தர் ஆகலாம்.

எது யோக நிலை?

சேறு இன்றிப் பூக்கும் குளம் ஒன்று நம் தூல உடலில் உள்ளது. நாம் அந்த இடத்தைக் காணவேண்டும். அந்த இடம்தான் சகஸ்ராரம் என்னும் ஆயிரம் இதழ் தாமரை உள்ள உச்சந்தலை பாகம் ஆகும். சிலர் 12 வருடங்கள்கூட தவமிருந்து இக்குளத்தில் பூக்கும் தாமரையைக் காண்கிறார்கள். இதுவே 12 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை யோகிகள், ஞானிகள் கும்பகோணம் மகாமகம் குளத்தில் வந்து குளிப்பதின் தத்துவம் ஆகும். இதைப்போலவே வட இந்தியாவிலும் பல இடங்களில் தடைபெறுகின்றன. யோக முறையில் முன்னேற்றம் இல்லாது வெறும் குளத்தில் குளிப்பது சேறு பூசிக்

கொள்வதைப் போல ஆகும். இந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரை மலர்வது போன்ற நினைவினை நாமே உணரலாம்.

‘நான்’ என்கிற அகங்காரத்தை அடக்குவது எளிதன்று. 96 தத்துவங்களையும் யோகாப்பியாசத்தாலும் உணவுக் கட்டுப்பாடு, நல்ல சூழ்நிலை, மனோதிடம் ஆகியவற்றினாலும் நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியும்.

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அளவிற்கு மட்டும் ஆகாரம் உண்டால் போதுமானது. பாவம் செய்வோருக்கு உதவியோ அவருடைய நட்போ கூடாது. அங்ஙனம் செய்வோமானால் அதனால் வரும் தண்டனைகளில் நமக்கும் பங்கு உண்டு என்று சாதகர்கள் உணரவேண்டும். ஆசையே பாவங்களுக்கு எல்லாம் மூல காரணம். நாம் பொறுமையாக இருந்து சிந்தித்துப் பார்த்து, பாவச் செயல்களை விட்டுவிடலாம். இப்பாவச் செயல்கள் யோகம் செய்யும் சூழ்நிலையினை சூட்சுமமாகக் கெடுத்துவிடும். அதைக் கண்ணால் காண இயலாது. எனவே நல்லதையே செய்யுங்கள். நல்லதையே நினையுங்கள்.

இக்காலத்தில் யோகத்தையும் அதன் உயர் நிலையையும் பேசினால் பலர் கேலி செய்கிறார்கள். இந்த யோகத்தை மக்கள் அனைவருமே கடைப்பிடிக்கலாம் என்று சொன்னாலோ பின்னும் இகழ்வார்கள். எனவே தான் ஞானியர்கள் யோகத்தைப் பற்றிய செய்திகளை மக்களுக்கு வெகுவாக எடுத்துக் கூறுவதில்லை. எனவே தான் யோக தத்துவத்தை மக்கள் மறக்கக்கூடாது என்பதற்காக் கோயில்கள் அனைத்தும் யோகத்தின் அடிப்படையில் கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். மேலும் வாசியை நினைவூட்ட முப்புரிநூலும் நெற்றிக் கண்ணைத் திறக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்த பொட்டு வைக்கும்

பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொடுத்துள்ளார்கள். சிவனுக்கு மட்டும் நெற்றிக்கண் இல்லை, நமக்கும் உண்டு அதைத்தான் இந்த வாசியோகத்தின் மூலம் திறக்க வேண்டும். இதுதான் முன்றாவது கண்ணாகிய ஞானக் கண் ஆகும். இந்த ஞானக் கண்ணைத் திறந்தால் சாதா ஆனந்த நிலையில் இருக்கலாம். அவர்கள் எழுதி வைத்துச் சென்ற பாடல்களும் மறைபொருளாகவே உள்ளன.

ஞான நிலை அரும்பாடுபட்ட பின்பே எய்தக் கூடியது அப்போது எல்லா அனுபவங்களும் கிட்டும். ஆனந்த நிலை ஏற்படும். இந்த ஆனந்த நிலையினை ஞானிகள் அனுபவிப்பார்கள். இன்னும் மேல் நிலைக்குச் சென்று ஜீவன் முக்தர் ஆவார்கள். இத்தகையவர்களை உலகத்தார் புரிந்துகொள்வதில்லை. இவர்களுக்கு வீணாகத் துன்பம் விளைவித்த சம்பவங்களும் உள்ளன.

குழாய்டிச் சண்டையைப் பத்து நிமிடம் பார்த்தவர்கள் அதுபற்றி விளக்கமாக இரண்டு மணிநேரம் பேசுவார்கள். இரண்டு மணி நேரம் ஆத்மீக விஷயங்களைக் கேட்டவர்கள் அதைப் பற்றிப் பத்து நிமிடங்கள் கூட திரும்பச் சொல்ல முடிவதில்லை. நல்ல விஷயங்களைக் கிரகிக்க அவர்களால் இயலுவதில்லை. கடைசியாக "பிரசங்கி பொழிந்து தள்ளிவிட்டார்" என்று மட்டும் கூறி முடிப்பார்கள். என் இளமைப் பருவத்தில் கேட்ட ஆத்மீக பிரசங்கங்களினால்தான் உள்ளம் தூண்டப் பெற்று இன்று இந்நிலைக்கு வந்துள்ளேன். எனக்குக் கேள்வி ஞானமே அதிகம். மேலும் கடுமையான அப்பியாசத்தினாலும் இந்நிலைக்கு வந்துள்ளேன். ஏட்டுப்படிப்பு கைகாட்டி போல, கைகாட்டி ஊர் செல்லும் பாதையைத் தான் சுட்டிக் காட்டும். அதுவே ஊருக்குக் கொண்டு போய்விடாது. நாம்தான் நடந்து செல்லவேண்டும். அது போல யோகாப்பியாசத்தில் ஈடுபட்டால்தான் முன்னேற முடியும்.

யோக ஞான விஷயத்தில் தோல்வி என்பது இல்லை. செய்த வரையில் பலன் உறுதியாக உண்டு. யோகத்தில் மேல் நிலைக்கு வந்த பின்பு மீண்டும் உலக விவகாரங்களில் இறங்கக்கூடாது. அப்படி இறங்கினாலும் அது நம்மைப் பாதிக்காத அளவு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தாமரை தண்ணீரிலே வளர்ந்தாலும் நீர் அதில் ஒட்டுவதில்லை. தவறிப்போய் உலக விவகாரங்களில் மாட்டிக்கொண்டால் யோகப் பலன்கள் படிப்படியாகக் குறைந்து வரும். இதை நாமே உணரமுடியும். இதைக் கட்டுப்படுத்தித் திருத்திக்கொண்டு மீண்டும் முயன்றால் யோகத்தில் திரும்பவும் வெற்றி பெறலாம். இதில் ஐயமில்லை.

சிலருக்குப் பூர்வ ஜென்ம புண்ணியத்தால் சில சித்துகள் கைகூடிவிடுகின்றன. அவர்களுக்கே இது எப்படிக்கிடைத்தது என்பது தெரியாது. இச் சித்துக்களைப் பயன்படுத்தி மக்களிடம் பெரும் பொருளும் செல்வாகையும் சம்பாதித்துவிடுகிறார்கள். சிலகாலம் இச் சித்துகள் இருந்துபின்பு, தானே விலகிப்போய்விடும். இதை என் அனுபவத்தில் பலரிடத்தில் கண்டிருக்கிறேன். சித்துகளினால் அநேகப் பொருள்களை வரவழைப்பார்கள். இவர்களைக்கொண்டே நாட்டின் துன்பத்தைத் தீர்த்துவிடலாமே! ஏன் முடிவதில்லை? எனவே சித்துக்களைச் செய்பவர்களைக் கண்டு மக்கள் ஏமாந்துவிடக்கூடாது.

யோகிகள் தனக்கு என்று எந்த 'சித்தை'யும் செய்யக் கூடாது. பம்பாய் கணேஷ்புரியில் சமாதுயாயிருக்கும் சுவாமி நித்யானந்தர் அநேக சித்துக்களைச் செய்தவர். ஆனால் அவர் தனக்கென்று எதையும் செய்யவில்லை. இறுதிவரைக்கும் தனக்கென்று ஓர் இடம்கூடத் தேடிக்கொள்ளவில்லை. வெறும் கௌபீனம் மட்டுமே அவரது உடைமை. வடலூர் வள்ளலாரும் அப்படியே. அவர்களுக்குப் பணம் தேவையில்லை.

யோகிகள், ஞானிகளைக் காண்பதிலும் அவர்களைத் தரிசிப்பதிலும் மனம் குவிந்து உள்ளம் நன்னிலைப்பட்டு யோக நிலைக்கு உயரலாம்.

ஜெயநீர், பூநீர், சாரை, மூலப்புளி, கடுங்காரம், வீரம், பூரம் என்று யோகத்தில் சொல்லப்படுகின்ற அனைத்துப் பொருள்களும் நம் உடம்பிலேயே உள்ளன. இவைகளை நாம்தான் நம் உடம்பில் விளைவிக்க வேண்டும். இவைகள் இறுதியாக நம் உடலிலேயே மணியாக மாறுகிறது. இதைச்செய்யும் நிலைக்கு வந்தால் எந்த விஷமும் நம்மை ஒன்றும் செய்யாது. 'அண்டத்தில் உள்ளதைப் பிண்டத்தில் பார்' என்று கூறுவதும் இதையேதான்.

ஞானியும் உலகியலும்

சிலர் மந்திர ஜபத்தைப் பற்றி உயர்வாகப் பேசுவர். இன்றைய உலகியலுக்கு மந்திர ஜபமே ஏற்றது என்பது அவர்களுடைய கருத்து. பீஜ மந்திரங்கள் தமிழ் சமஸ்கிருத மொழியில் உள்ளன. அவற்றை உருவேற்றுவதில் பல முறைகளும் உள்ளன. உச்சரிப்பு மிகவும் சிரமமானது. இன்று பலருக்கும் சமஸ்கிருதம் தெரிவதில்லை. அரைகுறையாகத் தெரிந்துகொண்டு மந்திர ஜபம் ஆரம்பித்தால் அதன் உச்சரிப்பு முறையாக அமையாது; பலன் ஏதும் கிட்டாது. பெரும்பாலோர் இரு மொழிகளிலும் மந்திரங்களைச் சொல்வது, மனப்பாடம் செய்த செய்யுள்களைப் பள்ளி மாணவன் ஒருவன் ஒப்புவித்தால் எப்படி இருக்குமோ அப்படித்தான் இருக்கும். ஆகவே அவற்றினால் பலன் இல்லை. அதற்கான கட்டு திட்டங்களைக் கைக்கொண்டு ஒழுகுவதும் இயலாத காரியம். உச்சரிப்பு மாறினாலும் பலன்கள் இல்லை. சரியை, கிரியை, பக்தி யோகம் செய்பவர்கள்தான் மந்திரத்தை ஒதுகின்றனர். இக்கால பக்தி யோகத்திற்கும் நம் முன்னோர்கள் ஆண்டவனிடம் செலுத்திய பக்திக்கும் மலைக்கும்

மடுவிற்கும் உள்ள வேறுபாடு அளவு உள்ளது. நம் முன்னோர் ஆண்டவனிடம் கைமாறு கருதாது முக்தி ஒன்றினையே இலட்சியமாகக் கொண்டு தூய அன்பினை ஆண்டவனிடம் செலுத்தி பயன்பட்டனர்.

ஆனால் இன்றைய உலகியலாரோ ஆண்டவனிடம், எனக்கு இன்னின்ன காரியங்கள் கைகூடினால், உனக்கு நான் இன்னின்ன கைங்கர்யங்களைச் செய்கிறேன் என்று வியாபார ரீதியில் உடன்படிக்கை ஏற்படுத்துகின்றனர். இதனால் எந்தப் பலனும் இல்லை. ஆகவே ஞானிகள் இன்றைய உலகத்தாருக்கு இந்நெறிகளை உபதேசிக்காது யோக நெறிகளை வெளிப்படுத்திக் கொடுத்தனர்.

ஞானிகள் உலகியலில் ஒட்டாது தனித்து இருந்தாலும் அவர்களுடைய தேவைகள் தானாகவே பூர்த்தி யாகின்றன. கடந்த 20 ஆண்டுகளாக நான் கடைக்குச் சென்று எனக்கு என்று ஒரு பொருளும் வாங்கியது இல்லை. கடந்த பத்து வருடங்களாகக் கஜூர் கந்தசாமி அவர்கள் எனக்கு துணிகள் வாங்கித் தருகிறார். ஒரு முறை இது தாமதப்பட்டபோது கடைக்குச் சென்று வாங்க எண்ணியபோதே திருவெறும்பூர் B. H. E. L-ல் வேலை செய்யும் அன்பர், பொறியாளர் திரு. நாராயண மூர்த்தி அவர்கள் துணிகளை வாங்கிக்கொண்டு வந்தார்.

நான் வீட்டை விட்டு வெளியேறிய பின்பு உள்ளூரி லேயே இடம் மற்றும் இருவேளை உணவு மற்ற வசதி களும் கிடைத்தன. இவ்வுதவி செய்த ஒரு மடாதிபதி யுடன் ஆறுமாதம் வட இந்தியப் பயணமும் செய்தேன். மீண்டும் நான் உலகியல்களில் ஈடுபட்டு, உதவி என்று எண்ணியவைகளே எனக்குத் தொல்லைகள் கொடுத்தன. இந்தக் கட்டத்தில் நான் யோகத்தை விட்டதால் பலன் குன்றி, பிறகு ஒரேயடியாய் ஊரை விட்டே வெளிக் கிளம்பினேன். அதன்பிறகு எந்த சௌகரியங்களும் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. எனவே, மீண்டும் நான்

பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். பிறகு சௌகரியங்கள் தானாகத் தேடி வந்தன. தற்போது நான் ஏற்காட்டில் வசித்து வருகின்றேன். முன்பின் தெரியாத சேலம் மருத்துவ பரிசோதகர், திரு. C. P. தங்கவேலு, PhD. அவர்கள் ஏற்காட்டில் தங்குவதற்கான இடம் மற்றும் தேவையான பொருள்கள், உணவு முதலியவற்றிற்கும் ஏற்பாடு செய்து கொடுத்தார். என்னிடத்தில் எந்த சித்தும் இல்லை. சோதிடமும் யாருக்கும் சொல்லுவ தில்லை. என்னால் எந்த உலகியல் பயனும் மற்றவர் களுக்கு இல்லை. ஆனால் அனைவரும் என்னை நாடி வந்து உதவுவது ஒன்றே யோகத்தினால் ஏற்பட்ட பலன் என்று அறிகிறேன். என்னால் அவர்கள் சூட்சுமமாகப் பலன்கள் பெற்று வரலாம். இதை அவர்களே கூறக் கேட்டிருக்கிறேன்.

இப்போது, மேட்டூர் கருங்கல் ஏற்றுமதியாளரும், மிகப் பெரிய வியாபாரியுமான திரு. ஒபுனி செட்டியார் அவர்கள் எனக்கு ஏற்காட்டில் சகல சௌகரியங்களும் செய்து தந்துள்ளார். அவருடைய பங்களாவில் தங்கு வதற்கும் இடவசதி செய்து கொடுத்துள்ளார். இவரும் எனக்கு முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவரே. இப்போது இந்தியாவில் நான் எங்குச் சென்றாலும் விரும்பி ஏற்று. தங்கவைத்துக் கொள்ள அன்பர்கள் தயாராக உள்ளனர். இவையெல்லாம் உலகியலார் ஞானிகளுக்கு அவர்களா கவே விரும்பிச் செய்யும் தொண்டு எனலாம்.

யோகத்தினால் நாம் மேல் நிலைக்கு வருகிறோம். ஆனால் உலகியலில் உயர்ந்த செல்வந்தர்களாக இருந்த போதிலும் கீழ் நிலைக்கு ஒரு காலகட்டத்தில் வந்துவிடு கிறார்கள். அதன்பிறகு அவர்களுக்கு அவர்களுடைய சொந்த மனைவி, மக்களுமே உதவுவதில்லை. மேலும் வயதான காலத்தில் மனைவி, மகன்பக்கம் சேர்ந்து கொள்வாள். வருமானம் உள்ள வரைக்கும் தான் கவனிப்பார்கள். வருமானம் இல்லை என்றால் முதிர்ந்த

பருவத்தில் யாரும் கவனிக்கமாட்டார்கள். இதுதான் இன்றைய உலக நடைமுறைப் பழக்கம் ஆகும். ஆனால் ஞானியையோ உலகத்தார் இறுதிவரைக்கும் வைத்துக் காப்பாற்றுவார்கள்.

அருணகிரிநாதர் முற்பிறவியில் யோக நிலையில் மேல் நிலையில் இருந்து மறைந்து மீண்டும் பிறனி எடுத்தார். அவரது கர்மா சிறிதளவே பாக்கியிருந்தது. அதை முடித்து, உலகத்தாருக்கு எடுத்துக் காண்பிக்கச் சில சித்துக்கள் விளையாடிக் காண்பித்தார்.

சித்து என்பது யோகத்தின் ஒரு படித்துறையே. எழுதப் படிக்கத் தெரியாதிருந்த நான் இன்று நூல்கள் எழுதும் அளவிற்கு வளர்ந்ததும் ஒரு சித்துதான். என் தொடர்பால் பலர் முன்னேற்றம் கண்டுள்ளதால் என்னை நாடி வருகின்றனர். இதுவும் சித்துதான்.

சிலர் துர் தேவதைகளை மந்திரங்களின் மூலம் வசப் படுத்தி நல்லன அல்லாத காரியங்களைச் செய்கின்றனர். மெஸ்மரிசம் போன்ற வசிய வித்தைகள், பில்லி சூன்யம் போன்றவைகள் யோகிகளை எதுவும் செய்ய இயலாது. திருமூலரும் கோடு போட்டுச் சக்கரம் வரைந்து செய்யும் பூஜையில் பயனில்லை என்று 4-ம் தந்திரம் ஏரொளிச் சக்கரம் 1281-ஆம் பாடலில் கூறியுள்ளார். (நூல்-திரு மந்திரம்) சமீபத்தில் வாழ்ந்து சமாதியான சேந்த மங்கலம் ஸ்வாமிகளும் மந்திரத்தால் பலன் இல்லை என்கிறார்.

சுத்த, பிரணவ, ஞானதேகம் பெற்ற யோகிகள் ஞானஉடலிலேயே எங்ஙனம் வியாபித்து இருக்கிறார்கள். அவர்கள் எந்தஇடத்திற்கும், எந்த நேரத்திலும் தாங்கள் நினைத்த தேகத்தில் சென்றுவர முடியும்.

இந்தத் தூல உடம்பில் எவ்வளவு மேல்நிலைக்குப் போனாலும் அவரவர்களுக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சிக்கேற்ப துக்கமும் ஏற்படும். மரணகாலத்தில் அவரவர்கள் செய்த

கர்மாவுக்கு ஏற்ப நமது துவாரங்கள் வழியாக உயிர் பிரியும். ஞானதேகம் பெற்ற ஞானிகளோ தங்கள் உடலைப் பஞ்ச பூதங்களாகப் பிரித்துவிடுவார்கள். அவர்களது உடலைக் காண முடியாது. அன்மைக்காலத்தில் தோன்றிய பட்டினத்து அடிகள், வள்ளலார் போன்றவர்களின் உடலை யாரும் பார்க்கவில்லை.

ஸ்ரீரங்கம் கோவிலில் உடையவர், திருவாரூரில் தட்சிணாமூர்த்தி சுவாமிகள் ஆகிய இருவரின் பூத உடலும் இன்றும் கெட்டுப்போகாது அப்படியே உள்ளன. நாமும் இருக்க முடியும்.

ஞானிகளுக்கு மரணம் எப்பொழுது வரும் என்பது தெரியும். அவர்கள் தானாகவே தங்கள் உடலை உகுத்து விடுவார்கள். உலகத்தாருக்கோ பெரும் நோய் ஏற்பட்டால் தனக்கு மரணம் வந்துவிடலாம் என்று அச்சப்படுகிறார்கள். அந்த நோயினால் அவர்கள் தப்பிப் பிழைத்துவிடலாம். ஆனால் இது அவர்களுக்குத் தெரியாததினால் மரண பயமடைகிறார்கள்.

ஒருமுறை இதய அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொண்ட இளைஞன் ஒருவனுக்கு மீண்டும் ஒருமுறை அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டி வந்தது. அதனால் அக்குடும்பத்தில் அனைவரும் மனம் வருந்தினார்கள். அப்போது நான் “நடப்பது நடந்தே தீரும். செயல் நடக்கட்டும் நாம் செய்ய வேண்டிய கடமையைச் செய்ய வேண்டும். நடப்பவை நல்லபடியாக முடியும்” என்று அவர்களுக்கு ஆறுதலும் தைரியமும் சொன்னேன். பிறகு அறுவைச் சிகிச்சை நடந்தது. அந்த இளைஞர் உடல் நல்லபடியாகவே தேறிவிட்டார். இதற்கிடையில் அவர்கள் அனைவரும் பட்ட மரணபயம் விவரிக்க முடியாது. ஆகவே துன்பங்களை எதிர்கொள்ளும் மனோதிடத்தை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த யோகப் பயிற்சியின் மூலம் இதனை அனைவரும் பெறமுடியும்.

பிரும்ம நிலை

யோகத்தில் நாம் பிரும்ம நிலையை அடைந்து அந்த நிலையிலே நிலைத்து கீழிறங்காத நிலையில் இருந்தால் சக்தி நமக்குத் துணை புரிகிறது. இந்நிலையில் சக்தியை வெல்ல முடியாது. சக்தி நமக்குத் துணை இருந்து சிவனோடு சேர்த்துவிடும். இதையும் சக்தியின் ஆட்டத் தையும் சிரசில் பிரும்மரந்திரத்திற்குப் பக்கத்தில் பார்க்கலாம். சக்தி நமக்குத் துணை இருந்து எல்லாக் காரியங்களையும் நடத்தித் தருகிறது. இதை என் அனுபவத்திலேயே உணர்கின்றேன். இதைத்தான் காமதேனு, கற்பகதரு, ஆகியவை நாம் கேட்டதைத் தருகின்றன என்று உருவகித்துக் கூறுகின்றனர். இதனுடைய தாத் பரியம் சக்தியின் அருளினால் அனைத்தும் கிட்டுகிறது என்பதுதான்.

சந்நியாசியான ஆதிசங்கரருக்கு இல்லற வாழ்க்கை அனுபவம் இல்லாததினால் ஒரு விவாதத்தில் கேள்விக்குப் பதில் கூற இயலாது போய்விட்டது. அச்சமயம் ஓர் அரசனின் இறந்த உடலில் தன்னுடைய உயிரைச் செலுத்தி அவ்வரசனின் தூல தேகத்தின்மூலம் சிற்றின்ப இரகசியங்களை அறிந்து பிறகு வாதில் வென்றதாக ஒரு வரலாறு உண்டு. இக் கூடுவிட்டுக் கூடுபாயும் சக்தி இவருக்கு வாசியோகத்தினால் கிட்டியது. இந்தயோக சாதனையில் வெற்றி கண்டவர்கள் தன் பிராணனை உடம்பில் எவ்விடத்திலும் நிறுத்திக்காட்ட இயலும். இது எனக்குக் கைகூடி உள்ளது. இந்நிலையிலும் மேம்பட்ட நிலைதான் கூடுவிட்டுக் கூடுபாயும் நிலை. இதுவும் முயன்றால் பெறக்கூடியதே.

நாம் ஒரு அடி எடுத்து வைத்தால் கடவுள் நமக்காகப் பத்து அடிகள் எடுத்து வைக்கிறார். யோக நிலையில் நாம் செல்லும்போது பல அனுபவங்கள் கிட்டுகின்றன. அந்த அனுபவங்கள் நிரந்தரமாக இருப்பதற்கு நாம் பாடு

பட வேண்டும். நமக்கு ஓர் அனுபவம் கிடைத்து அது நிரந்தரமாக இருத்தி வைப்பதற்கு ஐந்து அல்லது ஆறு மாதங்கள்கூட ஆகலாம். நமக்குப் புருவமத்தியில் உணர்வு கிடைத்தவுடன் அவ்உணர்வு அந்த இடத் திலேயே எந்நேரமும் இருக்காது. அவ்வுணர்வானது மீண்டும் கீழே இறங்கிவிடும். இவ்வுணர்வை அவ்விடத் திலேயே நிறுத்தி வைக்க நாம் தொடர்ந்து முயல வேண்டும். இங்ஙனமான உணர்வை நாம் முக்கு நுணி, நெஞ்சுப்பள்ளம், பிரம்மரந்திரம், பிடரி ஆகிய இடங் களில் கொண்டு வர இயலும். அந்தந்த இடங்களில் அவ்உணர்வை நிறுத்தி சதானந்த நிலையில் இருக்கலாம். தொடர்ந்து செய்து வந்தால் பிருமம் நிலையில் இருக்க முடியும். பிருமம் நிலை என்பது சலனமற்ற நிலை. அதுதான் ஆத்மா. இவ்வாத்மாவிருந்து பிராண ஓட்டம் கீழ்நிலைக்கு வருகிறது. புருவ மத்திக்கு வந்ததும் பஞ்ச பூதங்கள், ஞானேந்திரியம் முதலானவை வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது.

நிர்விகல்ப சமாதி நிலை, அதாவது பிருமம் நிலை கைகூடியவர்கள் மீண்டும் உலகத்தாருடன் ஒன்றி வாழ முடியாது. அவர்களும் உலகியலுக்கு வர முடியாது என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். இது தவறு. இச்சமாதி நிலை கூடியபிறகும் ஞானிகள் உலகியலுக்கு வந்து காரியங்கள் செய்ய இயலும். ஆனால் அக்கர்மாவைச் செய்வதனால் உலகியலுக்கு வந்துவிட்டதாக அர்த்தம் இல்லை.

இராஜ்ய பரிபாலனம் செய்துகொண்டே ஜனகர் ரிஷி போல வாழ்ந்து வந்தார். இன்னும் ஏராளமானபேர் ஜனகரைப்போல இராஜரிஷியாக வாழ்ந்து வந்துள்ளனர். அவர்களுக்குப் பாவ புண்ணியங்களினால் ஏற்படும் பந்த நிலை இல்லை. அவைகளும் அவர்களை ஒன்றும்செய்யா. அந்த ஞானிகளும் தனக்கென்று ஒன்றும் செய்துகொள்ள மாட்டார்கள்.

மௌன நிலை

பஞ்ச பூதங்கள்தான் ஆசையத் தூண்டுகின்றன. இவ்வாசைகள் நிறைவேறவில்லை என்றால் கோபம் ஏற்படுகிறது. கோபம் வந்தால் மனம் கீழ் நிலைக்கு வருகிறது. கீழ் நிலைக்கு வந்தால் சலனம் ஏற்படுகிறது. ஆகவே பல தவறான செயல்களைச் செய்யும் நிலை உருவாகிறது. மனம் ஒரு ஞானியுடன் சேர்ந்தால் யோக முறையில் முன்னேறுகிறது. கீழ் மக்களுடன் சேர்ந்தால் கீழானவற்றைச் செய்கிறது.

ஆரம்பத்தில் மனத்தை அடக்க இயலாது. மௌனம் மனத்தை அடக்குவதற்கு எளிய முறையாகும். தொடர்ந்தாற்போல் சில மாதங்கள் மௌனம் இருந்து வந்தால் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படுவதை உணரலாம். மனம் பாவ காரியங்களிலும் ஈடுபடாது. எனவே கெட்ட கர்மாக்கள் உண்டாகா. மனோபலம் கிட்டும். கோபம் ஏற்படாது. இதை சுவாமி விவேகானந்தர் வாழ்வில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தின் மூலம் அறியலாம்.

ஒருமுறை சுவாமிகள் புனை வண்டியில் பயணம் செய்துகொண்டு இருக்கும்போது அவருடன் அமர்ந்திருந்த இரு ஆங்கிலேயர்கள் ஆங்கிலத்தில் பலவாறு சுவாமிகளை இழித்தும், பழித்தும் பேசிக்கொண்டு வந்தனர். வண்டி ஓர் நிலையத்தில் நின்றபோது வெளியில் நின்றுகொண்டு இருந்தவரிடம் சுவாமிகள் ஆங்கிலத்தில் உரையாடினார். இதைக்கண்ட ஆங்கியேர்கள் துணுக்குற்று வெட்கி, சுவாமிகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்டனர். சுவாமிகளோ தன்னைப் பழித்தபோதும் கோபமடையவில்லை. மன்னிப்புக் கேட்டபோதும் மகிழ்ச்சியடையவில்லை. சமநிலையில் இருந்தார்.

நாக்கை நாம் இரு வழிகளிலும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ஒன்று மௌனமாக இருப்பது. மற்றொன்று

ருசி இன்றி இருப்பது. இவ்விரண்டையும் கட்டுப்படுத்தினால் யோக நிலையில் விரைவில் மேல் நிலையை அடையலாம்.

எல்லாம் முடிந்த நிலையில் யாவும் மௌனமாகிவிடும். அந்நேரம் இரு மாதக் குழந்தை நிலையாகிவிடும்.

இவ்வுலகில் பலரும் மௌனம் இருப்பதையும் நாவைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் முடியாத செயல் என்று கூறி, தன் போக்கில் செயலாற்றிப் பாவங்களையும் உடற்கோளாறுகளையும் வலிந்து தேடிக்கொண்டு இறுதியில் துன்பப்படுகிறார்கள். இது தவறு, முயன்றால் முடியாதது எதுவும் இல்லை. இதை உணர்ந்து நாக் கையும் கட்டுப்படுத்த முயலுவார்களாக.

விதி

உலகின் எல்லா இயக்கத்திற்கும் காரணம் 'விதி' என்று கூறுகிறார்கள். இது தவறு. இந்த விதியை உற்பத்தி செய்வதே நாம்தான். அது தானாகவே உற்பத்தி ஆவதில்லை. இவ்விதியையும் வெல்லக் கூடிய சக்தியும் நம்மிடையே உள்ளது. எல்லா சக்திகளையும் கொடுத்தே கடவுள் நம்மை இவ்வுலகிற்கு அனுப்பி வைக்கிறார். கடவுள் ஒரு சாட்சியாகத்தான் இருந்து செயல்படுகிறார். இச் சக்தியின் மூலம் நாம் எதைச் செய்கிறோமோ அதற்குத் தக்க பலன்தான் கிடைக்கும்.

ஒருவன் தன் சாமர்த்தியத்தால் பிறரை ஏமாற்றியே வாழ்ந்து வருகிறான். மற்றொருவன் எவ்வளவு முயற்சி செய்தாலும் தோல்வியே அடைகிறான்; இதன் காரணம் என்ன? அவரவர்கள் ஏற்கனவே உற்பத்தி செய்த நல்ல

தீய செயல்களுக்கு ஏற்பவே பலன்களைப் பெறுகிறார்கள். இளமையில் செய்யும் தவறுகளுக்கு முதுமையில் துன்பப்படுவதோடு மனத்திலும் பெரும் வேதனையை அனுபவிக்கிறார்கள். மருத்துவர் உதவி எப்பொழுதும் தேவைப்படுகிறது. என் நண்பர் தன்னுடைய இளமைப் பருவத்தில் நல்ல கட்டுடலுடன் இருந்தார். அவர் ஒரு விவசாயி அப்பொழுதெல்லாம் எந்தக் காரியத்தையும் தன்னிச்சையாகவேச் செய்வார். ஆனால் இன்று உடல் தளர்ந்து அன்றாடம் மருத்துவர் உதவி இல்லாமல் இருக்க முடியாத நிலை. மேலும் தன் துணைக்கு ஒரு ஆள் இல்லாமல் அவரால் எந்தப் பணியையும் இன்று செய்ய முடியவில்லை. சொல்லுவதைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய சக்தி இல்லை. ஆனால் நானோ இளம் வயதில் மருத்துவர் உதவியுடன் வாழ்ந்து வந்தேன். ஆனால் இன்றோ என்னால் எல்லா வேலையையும் செய்துகொள்ள முடிகிறது. பிறருடைய உதவி தேவைப்படுவதில்லை. கைலாச யாத்திரை செல்லும் அளவிற்கு உடலில் தெம்பு உள்ளது.

இளமையில் நான் செய்த பல தவறுகளைக்கூட இப்பொழுது யோசகசக்தியானது மாற்றி அமைத்துள்ளது. இதை என் குடும்ப வைத்தியர் டாக்டர் கனகராஜ் அவர்கள் "நீங்கள் உங்கள் பாவ கர்மாவை இப்போது மாற்றி அமைத்ததை எண்ணிப் பார்ப்பது உண்டா?" என்று கேட்டார்.

இப்பிறவியில் நல்ல முறையில் பொருள்கள் சேர்க்க வேண்டும். குறுக்கு வழியில் முயலுதல் கூடாது. தவறான வழியில் சேர்த்த பொருள் இறுதியில் நம்மை வீட்டுச் செல்வதோடு நம் குடும்பத்தையும் துன்பத்தில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடும். இப்பிறவியில் நம் சுற்றத்தார்கள் நம்முடைய முன்பிறவியின் கடன்காரர்களே. ஆகவே அவர்களது கடனை அடைக்க வேண்டும். அதாவது நம் சுற்றத்தாருக்கு உதவுவது நம் கடமை.

யாகும். நேர்வழியில் சம்பாதித்த லாபத்தைக் குடும்பத் தாருக்கும், சுற்றத்தாருக்கும் கொடுத்தால் அவர்களும் நன்றாக இருப்பார்கள்.

ஞானிகளுக்கு விரோதிகள் என்றோ, வேண்டப் படாதவர் என்றோ, மிக வேண்டியவர் என்றோ யாரும் இல்லை. அதனால்தான் சுவாமி விவேகானந்தர் சிகா கோவில் பேசும்போது "சகோதர சகோதரிகளே" என்று அனைத்து மக்களையும் தன் உடன் பிறந்தவராகக் கருதி சொற்பொழிவு ஆற்றத் தொடங்கினார். ஞானிகள் அனைவரையும் சமமாகவே பாவிப்பதுதான் அவர்களிக்கு விதிக்கப்பட்ட விதியாகும்.

விதியும் மதியும்

மதி என்பது சந்திரன். சந்திர கலை 16. அக்னிக்கு 8 கலைகள். நாம் அக்னி மண்டலத்திலிருந்து விடுபட்டு 12 கலைகளை உடைய சூரிய மண்டலத்தை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். சூர்ய மண்டலம் மிக உஷ்ணமானது. இங்குதான் நாம் தூய்மை பெற்று மேல் நிலைக்குப் போகிறோம்.

சூர்ய மண்டலத்திற்கு அடுத்த நிலை சந்திரமண்டலம். 16 கலைகளை உடையது. குளிர்ச்சி அதிகம். இவ்விடத்தில் விதி வேலை செய்யாது. இதைத்தான் விதியை மதியால் வெல்லது என்பதாகும். இதே கருத்தில்தான் ஜாதகத்தில் சந்திரனுக்கு மதி புத்தியைக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். இவ்விடத்தில்தான் ஆஸ்டவன் நமக்கு விதி மதி என்ற இரு சக்திகளைக் கொடுத்து அவர் ஒரு சாட்சியாக மட்டும் இருந்து நாம் செய்யும் கர்மாவைப் புர்த்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவரவர் செய்யும் கர்மாவுக்கு ஏற்றபடிதான் பலன் கிடைக்கும். பலனுக்கு ஏற்பப் பிறவி எடுக்கிறோம்.

பாரதத்தில், குந்தி கண்ணனிடம் தங்களுக்குத் துன்பமே கொடுக்க வேண்டுகிறாள். அப்பொழுதுதான் கண்ணனையே நினைத்துக் கொண்டிருக்க முடியும் என்பதால். அதற்குக் கண்ணன் "அது தன்னால் இயலாது" என்று கூறிவிட்டார்.

நல்லவை செய்க

நல்லவை, கெட்டவை எனப் பிரித்தறிவதற்கு நமக்கு ஆண்டவன் பகுத்தறிவை அளித்துள்ளான். நாம் நன்கு சிந்தித்து நல்லவைகளை மட்டுமே செய்ய வேண்டும். நல்லவைகளைச் செய்யும்போது சற்று சிரமமாகத்தான் இருக்கும். பழகப் பழகச் சரியாய்வுடும். அவை நமக்கு சிரமங்களாகத் தோன்றாது. எவ்வளவு சிரமங்களையும் நல்லதாக நினைத்து அவைகளைத் தாங்கிக்கொள்ளப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

அரிச்சந்திரன் ஒரு பொய் சொல்ல மறுத்ததால் நாடு, நகரம், மனைவி, மகன் யாவற்றையும் இழந்து, சொல்ல முடியாத துன்பங்களுக்கு உள்ளானான். ஆனால் இன்று தெய்வமாக வழிபடும் அளவிற்கு உயர்ந்து விட்டான்.

மேலுலகில் தருமர் ஒருமுறை அரிச்சந்திரனின் பாதத்தைப் பார்த்தார். உடனே அரிச்சந்திரனின் பாதம் கருமையடைந்துவிட்டது. இது பாரதப் போரில் தருமர் ஒருமுறை பொய் சொன்னதனால் ஏற்பட்டது. இப்படி ஒருமுறை பொய் சொன்னதற்கே இத்தனை பாதிப்பு என்றால் நமது நிலைகளையெல்லாம் நினைத்துப் பாருங்கள்.

இப்பொழுது கலியுகம் நடந்து வருகிறது. பாரத காலத்திம் துலாபர யுகம் முடிந்து கலி பிறத்தது. பீமன் "கலியன் பிறந்தான்" எனக் கூறிக்கொண்டு தருமன்

முன்பு வந்து நின்றான். அதற்குத் தருமர் "கலியன் இங்கேயே வந்துவிட்டான். நீ பல்லுக்குச்சியுடன் என் முன் வந்து நின்றபோது. நாம் இங்கு இனி இருக்கக் கூடாது" என்று கூறி காட்டுக்குச் செல்ல முற்பட்டார்.

இன்றைய உலகில் ஒருவருக்கொருவர் ஏமாற்றித் தான் வாழ இயலும் என நினைத்து, மக்கள் மிருகங்களினும் கேவலமான நிலைக்குத் தாழ்ந்துவிட்டனர். இதன் காரணமாகவே, நாட்டில் மருத்துவமனைகளும், மருந்துக் கடைகளும் அதிகமாகிவிட்டன. சுமார் அறுபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, திருச்சி தாரா நல்லூரில் ஒரு நாட்டு வைத்தியர் மட்டுமே இருந்தார். அவரே அறுவைச் சிகிச்சை முதற்கொண்டு செய்து வந்தார். வழக்காடு மன்றங்களும் இவ்வளவு இல்லை. எந்த ஒரு வழக்கும் தெருப் பஞ்சாயத்திலே தீர்க்கப்பட்டது. நியாயம், நேர்மை ஆகியவற்றை மக்கள் கடைப்பிடித்து ஒழுகினர்.

துரியோதனனுக்குப் படைபலம் இருந்தும், பாண்டவரிடம் தோற்றான். பாண்டவரிடம் தர்மம் இருந்தது.

இன்றும் கூட திரைப்படங்கள், நாடகங்கள், கதைகள் யாவற்றிலும் நல்லவன் இறுதியில் உயர்நிலைக்கு வருவதையே சித்தரிக்கிறார்கள். தீயவர்கள் அழிக்கப்படுகிறார்கள் அல்லது தண்டிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஒரு விவசாயி இருந்தான். அவன் நிலத்தில் கழுதைகள் மேய்ந்து பயிரைச் சேதம் செய்து வந்தன. விவசாயி கோபங்கொண்டு கழுதைகளை இம்சித்தான். பலவற்றை வெட்டிக் கொன்றான். அந்த விவசாயி தன் இறுதிக் காலத்தில் கழுதை போலவே கத்தி இறந்துபோனான்.

எனவே, வாசியோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் அன்பர்கள் நல்லதைச் செய்க, அதர்மமானவைகளைச் செய்யாதீர்கள். நல்லவை செய்யா விட்டாலும் தீயவை

செய்யாதிருங்கள். முற்பகல் கெடுதல் செய்யின் பிற்பகல் அதன் விளைவு தானே தெரியவரும், என்று எச்சரிக்கிறார் திருவள்ளுவர். இதை உணர்ந்து வாழ்வோமாக.

தெரியாமல் செய்யும் தவறுக்குக்கூட தண்டனை உண்டு. எப்படியெனில் தேன் என நினைத்து நஞ்சு உண்டாலும் அது துன்பத்தைத் தருமல்லவா? அது போலத்தான்.

நல்லவர்களும் சில சமயம் ஞானிகளுக்குத் தொண்டு செய்ய முடிவதில்லை. அவர்களுடைய சூழ்நிலை அப்படி அமைந்துவிடுகிறது. அந்தச் சூழ்நிலைகளிலும் ஞானிகளுக்குத் தொண்டு செய்து வந்தால் அனைவருக்கும் நன்மை கிடைக்கும். உலகத்தில் சிலர், முரடர்களுக்குப் பயந்து அவர்களுக்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகிப் பாவங்களைச் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள்.

பொதுவாக வட இந்தியாவில் யோகிகள், ஞானிகள் மற்றும் காவி உடை தறித்திருக்கும் சாதாரண சந்நியாசிகளுக்கும்கூட அநேக உதவிகளை அவ்வூர்க்காரர்கள் மனம் கோணாமல் உதவி செய்து வருகிறார்கள். இவைகளை என் தலயாத்திரையின்போது பார்க்க நேர்ந்தது. அதனால்தான் தெற்கைவிட, வடதேசம் நன்கு பொருளாதாரத்தில் செழித்து ஓங்கி வருகிறது.

மாயை

இந்திரியம் என்பது மாயை. உலக விவகாரங்கள் யாவும் மாயைதான். யோகிகள் இந்த மாயைக்கு அப்பாற்பட்டவர்கள். யோகியின் நெற்றிக்கண் திறந்ததும் மாயை தன் சக்தியை இழந்துவிடும். அப்போது மாயை செயலாற்ற முடியாது. இந்நிலையே சிவ நிலையாகும். சிவன் நெற்றிக் கண்ணைத் திறந்து மன்மதனை எரித்த தத்துவம் இதுவேயாகும்.

புராணத்தில் முருகன், மாயையான மயிலைத் தனக்கு வாகனமாகக் கொண்டுள்ளார். இம்மாயையான மயில் வெகுவிரைவாகப் பறந்து செல்லும் பேராற்றல் வாய்ந்தது. பிராண சக்தியே பாம்பு சக்தி. மயில் பாம்பைக் கண்டால் கொத்தித் தூக்கிச் சென்றுவிடும். ஆனாலும் மயிலைப் பாம்பு விடவில்லை. அதனுடைய கால்களைச் சுற்றிக் கொண்டது. முருகன் கையில் இருப்பது வேலாயுதம், இது ஞானவேல். மாயையை அடக்க வல்லது.

பிரும்மத்திற்குச் சலனமில்லை. மாயைக்குச் சலனமுண்டு. பெண்கள் ஆண்களிடத்தில் உள்ள தேஜஸ் என்கிற ஜீவ சக்தியைத் தங்களிடமுள்ள மாயா சக்தியால் அடக்கிவிடுகிறார்கள். எனவே இக்காம மாயையின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டு, 96 தத்துவங்களையும், அடக்கி விட்டால் இந்திரியங்கள் வேலை செய்யா. நமது கட்டுக்குள் வந்து விடும். இந்நிலைதான் மோன நிலை. எல்லாம் ஒன்றாகத் தெரியும். பாகுபாடு தெரியாது.

கருவிலிருக்கும் குழந்தைக்குப் பூர்ண ஞானம் உண்டு. இச்சிசு பத்து மாதம் நரக வேதனைப்படுகிறது. நம்மில் பலர் 'பிளஷ் அவுட்' கழிவறையைப் பயன்படுத்துவார்கள். 'டேக் அவுட்' கழிவறையைச் சில நிமிடங்கள் கூட பயன்படுத்த முடிவதில்லை. மலமும் வராது. இப்படிச் சில நிமிடத்திற்கே வேதனை என்றால் பத்து மாதமும் துர்நீர், சீழ், இரத்தம், மலம் கெட்ட வாடைகள் உள்ள சூழ்நிலையில் வாழும் குழந்தையின் நிலையை எண்ணிப் பாருங்கள். இதே போலவே மரண வேளையிலும், பெண்கள் பிரசவ வேளையிலும், வேதனைப்படுகிறார்கள். மயானத்திலும் நாம் வேதனை உறுகின்றோம், நமக்குப் பிரியமானவர்கள் மரணம் அடைந்த போது. இதனால் ஏற்படுகின்ற வைராக்கியம் எல்லாம் சில நாளில் மறைந்து போய்விடுகின்றது. இவையெல்லாம் மாயையின் செயல்களே.

இன்றைய உலகத்தில் தவறு செய்து பொய் பேசித் தான் வாழ முடியும் என்று சாதாரண பாமர மக்களில் இருந்து பெரும் பதவியில் இருப்பவர்கள் வரையில் சொல்லுகிறார்கள். இது தவறு. நாம் நேர்மையாக மனசாட்சிக்கு விரோதம் இல்லாமல் நடப்பதுதான் நல்லது. பிற்காலத்தில் நமக்கு நல்லது நடக்கும். ஆரம்ப காலத்தில் நாம் நேர்மையாக இருக்கும்போது சில கஷ்டங்கள் வரலாம். அதை நாம் ஏற்றுக்கொண்டு நேர்மையுடன் நடந்தால் நமக்கு எந்தக் கஷ்டங்களும் வராது வரும் கஷ்டங்களையும் சமாளிக்க முடியும். எல்லாவற்றிற்கும் மனதுதான் காரணம். அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் சமநோக்கோடு எதையும் தாங்கக் கூடிய மனதுடன் இருக்க வேண்டும். உலகத்தார் தம் காரியம் சாதிப்பதற்கு எதையும் செய்வார்கள். இது தவறு, என்று நீ உலகத்தாருக்கு எந்த சமாதானம் சொன்னாலும் ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள். உன்னை பைத்தியம் என்றுதான் சொல்வார்கள். நீ பேசாமல் மௌனமாக இருந்தாலும் உன்னைக் கேவலமாகப் பேசுவார்கள். எதையும் பொருட்படுத்தாமல் முன் செய்த கர்மவினை இப்போழுது நம்மை வந்து தாக்குவதாக நீ நினைத்துக் கொண்டு மோன நிலையில் இருப்பது நல்லது. இவ்வாறு சாதாரண உலகத்தவர் இருப்பது கஷ்டம்தான் நீ முயற்சி செய்தால் கொஞ்ச நாளில் உனக்கும் சுலபமாகிவிடும். இவ்விதக் கஷ்டங்கள் சித்தர்களுக்கும் வந்து இருக்கின்றன. பட்டினத்தாரும் இதைப்பற்றிச் சொல்லியிருக்கின்றார். தான் இப்பிறவியில் தவறு செய்யவில்லை என்கிறார். இவ்வளவும் வருவது காசு பணத்துக்காகத்தான். பிறர் நம்மைக் கேவலமாக நினைப்பார்கள் என்கிறார். அப்படிப்பட்டவர்கள் சன்யாசியின் உறவு வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

ஒன்று இன்றைய உலகத்தில் சித்து வினையாடுபவர்களைப் புகழ்கிறார்கள். அல்லது பெரும் மடாதிபதி

களையும், பெரும் பொருள்படைத்த சுவாமிகளையும் பொன்னும் பொருளும் கொடுத்துப் பார்க்கிறார்கள். சாதாரண மக்களுக்கு அங்கு இடங்கிடையாது. அவர்களும் பாமர மக்கள் மேல் நிலையை அடையச் சரியான வழியும் சொல்வதில்லை. அவர்கள் பூர்வ புண்ணியத்தால் வந்தவர்கள். அவர்களால் சொல்ல முடிவதும் இல்லை. உலகத்தார் அவர்களிடம் சென்று கேட்பதும் உலக இன்பங்களைத்தான். அவர்கள் ஞானத்தைக் கேட்பது இல்லை. மனது அடங்க அவர்களும் சரியான வழியைச் சொல்வது இல்லை. அவர்களே உலக விவகாரத்திலும், சொந்த பந்தங்களிலும்தான் இருக்கிறார்கள். நல்ல சாதுவுக்கு உலகத்தாரைவிடச் செலவு அதிகம். சாதுவுக்கு எந்த வருமானமும் கிடையாது. யோக நிலையில் இருக்கும்போது யோகாக்கினியைத் தணிக்கக்கூடிய தனி இடம், உணவு முதலிய உதவிகள் தேவை. இவற்றைத்தான் சித்தர்கள் இடம், பொருள், ஏவலுக்கு ஆள் தேவை என்று சொன்னார்கள்.

யோகிகள் மனம் களங்கம் வராமல் இருப்பது நல்லது. உலகத்துச் சாதுக்களில் சிலர் பொருளை விரும்பாமல் இருக்கிறதைக் கொண்டு மேல் நிலைக்குப் போகிறவர்களும் உண்டு. சாதுக்களில் சிலர் பொருள் கேட்டு வாங்குகிறவர்களும் உண்டு. ஆடம்பர நிலையில் இருப்பவர்களுக்குப் பொருள் கேட்காமலே கொண்டு கொடுப்பவர்களும் உண்டு. சாது எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லாமல் தனித்து இருப்பதுதான் நல்லது. கிடைத்ததைக் கொண்டு காலத்தைக் கடத்துவதுதான் நல்லது. உலகத்தவர் நல்லதும் சொல்லார்கள்; தீயதும் சொல்வார்கள். அவற்றுள் எதையும் பொருட்படுத்தக் கூடாது.

உலக இன்பத்தில் இருந்துகொண்டே ஞான நிலையை அடைய வேண்டும். பூரணமான ஞான நிலையை அடையப் பூரணமாக உலக இன்பத்தைப் படிப்படியாக விட வேண்டிவரும். நல்ல பூரண நிலையை அடைந்த

பிறகு உலகத்தாருடன் இருந்து எதையும் செய்யலாம். அப்பொழுது உலக பந்தத்தில் மனம் லயிக்காது. ஆசை இருக்காது. இது உலகத்தாருக்குத் தெரியாது. ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டார்கள். அவர்களுக்கு சொந்த அனுபவம் வந்தால்தான் தெரியும். இதைத்தான் பல சித்தர்களும் ஞானிகளும் செய்துவிட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். வாசிஷ்டத்தில் சிகித்துவதன் என்ற அரசன் யோகத்தை முடித்துவிட்டு வந்து பல வருடங்கள் அரசாட்சி செய்து இருக்கிறார்.

காதால் கேட்பது, கண்ணால் பார்ப்பது, உன்னிடமே யதார்த்தமாக நடப்பது எல்லாமே மாயைதான். எதையும் நம்பாதே, உன்னை ஏமாற்றிவிடும் பழி வாங்கி விடும், பாதாளத்தில் தள்ளிவிடும். பிரம்ம நிலையில் இருப்பதுதான் ஆனந்தம். பிரம்ம நிலையில் இருந்தால் எந்த மாயா சக்தியும் உன்னை ஒன்றும் செய்துவிட முடியாமல் இருக்க முடியும். உலகம் மாயைதான். நீதான் உன் சொந்த அப்பியாசத்தின் முதிர்ந்த நிலையில் மாயையை வென்று பிரம்ம நிலை அடைய வேண்டும். ஞானிகளுக்கு இது நன்றாகத் தெரியும். உலகத்தவருக்கு இந்தநிலை தெரியாததால் முடியாது என்றுதான் சொல்வார்கள். உலகத்தவரைப் பற்றி நீ கவலைப்படாதே. அவர்களால், அனுபவம் பெற்றுவிட்டவர்கள் போல் பேசத்தான் முடியும். உண்மையில் அனுபவம் பெற்றிருக்க மாட்டார்கள் என்பது கருத்தாகும்.

சாவியாகப் போகாத நல்ல பொறுக்குவிதை நெல்லாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நூறு விதைநெல்களில் ஒரு நெல்லை எடுத்து வறுத்து 250 டிகிரி சூடு உண்டாக்கிய பிறகு மீதியுள்ள 99 விதை நெல்லுடன் சூடாக்கிய ஒரு நெல்லையும் சேர்த்து விதைத்தால் 99 நெல் விதையும் முளை வந்து நெல் பயிராகும். ஆனால் வறுக்கப்பட்ட நெல் முளைக்காது. அவ்விதமே யோக நிலையில் யோகாக்கினியால் இந்த உடலை வறுத்து ஸ்புடம் போட்டு

எடுத்தால் மறுபிறப்பு இல்லை. அந்த சித்தர் எப்போதும் பிரம்ம நிலையிலேயே இருக்க முடியும். இதனை அனுபவ நிலையில் உள்ள சித்தரால்தான் உணரமுடியும்.

அறியாமையாகிய கீழ் நிலையில் முழ்கியுள்ள மக்களை சித்தி நிலையடையச் செய்ய அவர்கள் நிலைக்குக் கீழிறங்கி வந்து அவர்களை மேல் நிலையடையச் செய்பவர்களே சிறந்த சித்தராவர். தாழ் நிலையில் உள்ளவர்களை நிந்தித்து ஒதுக்குவது சரியில்லை. அவர்களும் பிரம்ம ஞான சித்தர் நிலையையடைய உதவுவதே சித்தர்களது செயலாகும். பிரம்ம ஞானிகளாகிய சித்தர்கள் மற்ற அக்ஞானிகளின் உயர்வுக்காக கீழிறங்கி வந்தவர்கள்போல் தோன்றினாலும் பிரம்ம நிலையிலிருந்து அவர்கள் மாறுபடமாட்டார்கள்.

ஆகவே இத்துன்பங்களிலிருந்து எல்லாம் விடுபட நாம் ஞானத்தினை அடைய வேண்டும். அடைந்து மாயையை வென்று வாழவேண்டும்.

மரணத்தின்போது மனநிலை

உலகில் நல்லவை செய்தார்க்குத் துன்பமற்ற மரணம் ஏற்படுகிறது. மரணத்தின் எல்லையில் எவரும் அடுத்த பிறவி பற்றி இங்கேயே அறிந்துகொள்ளலாம். மரண நிலையில் காது கேட்காது. கண் காணாது. வாய் பேசாது. நோயுற்றோர் பல வார்த்தைகள் கூறிப் புலம்புவர். அவர்களினால் ஆண்டவன் திருநாமங்களைக் கூடக் கூற முடியாது. மரணத்தின்போது போகிக்கு நல்லதைக் கூற இயலாது. எனவே நாம் இந்த வாசியோகப் பயிற்சியின் மூலம் நம்மை நாமே அடக்கி. பஞ்சபூதங்களையும் வென்று மரணத்தின்போதுகூட அமைதியாக இருக்கலாம். மகிழ்வுடன் இறுதிவரை வாழலாம்.

மற்றும் சிலருக்கு துர்மரணம், இதயத் தாக்குதல் ஏற்பட்டு உடனடி மரணமும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது. இதைச் சிலர் நல்ல முடிவு, எதுவும் அனுபவிக்காமல் நல்ல படியாகப் போய்விட்டார் என்று கூறுவர். இது தவறு பால காரியங்களையும், நல்லன அல்லாதவற்றையும் செய்தவர்களுமே இம் முடிவுக்கு ஆளாகிறார்கள். அவர்களது குடும்பத்தை நிற்கதியில் விட்டுவிட்டுச் செல்கின்றனர்.

அனுபவ உண்மைகள்

இவ்வத்தியாயத்தில் என் யோக வாழ்வில் ஏற்பட்ட அனுபவ உண்மைகளையும் மற்றவர்களுக்கு ஏற்பட்ட சில சம்பவங்களையும் இங்குக் கூற இருக்கின்றேன்.

என் ஜாதக இலக்கணம் சிம்மம். இரண்டில் மாந்தி, மூன்றில் சனி உச்சம். நான்கில் சுக்கிரன். ஐந்தில் புதன், குரு ஆட்சி. சூரியன் லக்ஷாதிபதி, ஆறில் கேது, எட்டில் செவ்வாய், ஒன்பதில் சந்திரன், பன்னிரண்டில் இராகு. என் ஜாதகத்தைக் கணித்தவர்கள் யோகத்தில் முன்னேற முடியாது என்றனர். சுக்கிரன் நாலில் இருப்பதால் உலக விவகாரங்களில் ஈடுபட்டு ஆடம்பரமாக இருப்பீர்கள் என்று கூறினார்கள். நான் இருபத்து மூன்றாம் வயது வரையில் நல்ல ஆடம்பரமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வந்தேன். எனக்கு பங்களா, நிலபுலன்கள், நல்ல வியாபாரம், மில், கார், போன்ற எல்லா வசதிகளும் இருந்தன. வெளியூர்களுக்குச் சென்றால் உயர்தரமான விடுதி களிலேயே தங்கியும் வந்தேன். ஊட்டி, கொடைக்கானல், குற்றாலம் போன்ற ஊர்களுக்கெல்லாம் அந்தந்த பருவ காலங்களில் தவறாது சென்று வருவேன்.

இப்போது எனக்கு, ஒரு சதுர அடி நிலங்கூட இல்லை. வாடகை வீடு என்ற ஒன்றும் இல்லை. இப்பொழுது தங்கியிருக்கும் சிறிய அறையைக்கூட வெளியில் சென்றால் பூட்டிவிட்டுச் சாலியை உரியவரிடம் சேர்த்தபின்பே வெளிக் கிளம்ப வேண்டும். எனவே எனக்கென்று தனியுரிமை பாராட்டக்கூடிய பொருட்கள்கூட ஒன்றுமில்லை. இப்பொழுது இருந்துவரும் ஏற்காட்டில் எனக்குத் தேவை

யான எல்லா பொருள்களும், உணவு, துணிமணிகள் மற்றும் ஆள் உதவி ஆகியவைகளும் தானாக நான் கேட்காமலேயே கிடைத்து வருகின்றன.

1988-ல் கைலாய யாத்திரை சென்றேன். சுமார் ரூ. 2,000/- செலவானது. யாத்திரைக்கு விண்ணப்பிக்கும் போது என்னிடம் மிகச்சொற்ப பணமே இருந்தது. கரூர் கந்தசாமி என்பவர் “போதிய பணம் உள்ளதா” என்று மனுப் போடுமுன்பே கேட்டார். விண்ணப்பம் செய்வோம். பிறகு பார்க்கலாம் என்று நான் கூறினேன். ஓர் அன்பர் ரூ. 3000/- கொடுத்தார். மற்றும் பல அன்பர்கள் நான் யாத்திரை மேற்கொள்வதை அறிந்து அவர்களாகவே பணம் உதவி செய்தனர். கந்தசாமி என்ற அன்பரே என்னுடன் டெல்லி வரை வந்து கைலாச யாத்திரைக்குச் செய்யப் பெறும் மருத்துவ சோதனைகளுக்கும் உடனிருந்து உதவினார்.

டெல்லியிலுள்ள கைலாச ஆஸ்ரமத்து சுவாமிகளும், எங்கள் யாத்திரைக் குழுவின் தலைவரும், திரு கந்தசாமியிடம் இந்தியில் “உங்கள் ஊர் சுவாமியை கைலாசம், மானசரோவர் ஏரியைச் சுற்ற வேண்டாம் என்று சொல்லுங்கள். அவரால் முடியாது. கைலாசம் மானசரோவரைச் சுற்றுகிறேன் என்று எங்களுக்குத் தொந்திரவு தரவேண்டாம் என்று உறுதியாகச் சொல்லச் சொன்னார். எங்கள் குழு தலைவர் கைலாச ஆசிரம சுவாமிகளும் சொன்னதைக் கந்தசாமி அப்போது ஒன்றும் என்னிடம் சொல்லவில்லை.

நான் கைலாயம், மானசரோவர் ஏரியையும் சுற்றினேன். ஆனால் பலபேர்களினால் சுற்ற முடியவில்லை. அவர்கள் எல்லாம் என்னைவிட 15, 20, ஆண்டுகள் குறைந்தவர்கள். நான் திரும்பி வந்து சேலம் ஜங்ஷனில் இறங்கிய உடன் திரு கந்தசாமி அவர்கள் என்னிடம் “கைலாசமும், மானசரோவர் ஏரியையும் சுற்றினீர்களா”

என்று கேட்டார். கற்றினேன் என்று பதில் சொன்ன போதுதான் யாத்திரை புறப்படும் முன், என்னை கைலாயமும், மான்சரோவர் ஏரியும் சுற்ற வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தும்படி சுவாமிகளும், எங்கள் குழு தலைவரும் சொன்ன விவரத்தைக் கூறினார்.

பிறகு இறுதியாக விடைபெறும்போது "நீங்கள் புறப்படுங்கள். உங்களுக்கு எல்லா உதவிகளும் தானே வந்தடையும்" என்றார்.

கைலாயம் சென்று வந்த பின்பு சிரமப்பட வேண்டியிருக்கும் என்று நானே எண்ணியது உண்டு. ஏனெனில் கையிலிருந்த சொற்பத் தொகையும் செலவாகிவிட்டதே காரணம். ஆனால் கைலாசம் சென்று வந்த பின்பு முன்னைய நிலையைவிட வசதியாக உள்ளேன். சிரமம் எதுவும் எனக்கில்லை. என்னுடைய ஜாதக அமைப்பில் இராகு திசை பன்னிரண்டுக்கு உடையவர். புதன் புத்தி தன லாபம் உடையது. இவ்வமைப்பு இருந்தபோது யாவரும் எனக்கு நிறையச் செல்வம் கிடைக்கும் என்றே சொன்னார்கள். ஆனால் இதுவரை பொருட் செல்வம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் ஞானச் செல்வம் மட்டும் மேன்மேலும் கிடைத்து வருகின்றது. தற்போது எனது தொழில் யோகம் ஒன்றுதான்.

ஒரு நாத்திக அன்பர் வாசியோகப் பயிற்சி என்னிடம் உபதேசம் பெற்றார். சிலநாளில் அவருக்கு மனமாற்றம் ஏற்பட்டு திருவானைக்கா அகிலாண்டநாயகி கோவில், விநாயகர் சந்நிதிவரை சென்றார். பிறகு சில நாள் கழித்து இரண்டாம் பிரகாரம் வலம் வந்தார். மேலும் சில நாள் கழித்து நந்திவரை சென்று கையெடுத்துக் கும்பிட்டார். அவரை மூலக்கிரகம் சென்று வழிபடும்படி சில சிவபக்தர்கள் கேட்டுக்கொண்டனர். அந்த நாத்திக நண்பரும் அப்படியே வழிபட்டார்.

மற்றும் இந்த வாசியோகம் சுற்றவர்களில் சிலரும் இதைச் சரிவரச் செய்யாது விட்டுள்ளனர். மற்றும் சிலர் பாதி அளவிலேயே நின்றுவிட்டனர். மேல்நிலைக்கு வரவில்லை.

சுமார் 15 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு திருச்சி டாக்டர் திரு. சிற்றம்பலம் என்பவர் நான் கையெழுத்துப் பிரதியாக வைத்திருந்த ஸ்ரீரங்கம் கோவில் சித்தர் முறை விளக்கம் என்ற நூலினை உடனடியாகப் புத்தமாகப் போடுவதற்கு அச்சகத்தில் கொடுக்க வேண்டினார். ஆனால் அப்போது எனக்குத் துணிவு வரவில்லை. யோகத்தில் முன்னேறி, முன்னேறிச் செல்லும்போது எனக்கு மனோதிடமும், எதையும் எதிர்க்கொள்ளும் துணிவும் தானாகவே வந்து சேர்ந்தன. இந்த நேரம் நான் 1½ வருடம் மௌனம் இருந்து கலைத்த நேரம். ஒருமுறை டாக்டர் சிற்றம்பலத்தின் வீட்டின் வழியே போய்க் கொண்டிருக்கும்போது அவருடைய மகன் டாக்டர் திரு C. கருணாநிதி அவர்கள் என்னைக் கூப்பிட்டுக் “கோவிலைப் பற்றி புத்தகம் ஒன்று எழுதி வைத்திருந்தீர்களே, அதை புத்தகமாகப் போடலாமே என்று கேட்டதோடு, பொருளுதவியும் செய்தார். புத்தகம் வெளியாகிவிட்டது. டாக்டர் கருணாநிதி அவர்கள் மிக இளையவர். இந்த வயதில் இதில் ஈடுபாடு கொண்டு புத்தகம் வெளிவர உதவியது தெய்வச் செயலாகும். எனக்கும் அவர், முன் அறிமுகம் இல்லாதவர். இந்தப் புத்தகம் வெளிவந்த பின்பு எனக்குப் பல அன்பர்கள் இப்புத்தகத்தின் மூலம் அறிமுகமானவர்களால் எனக்கு மேலும் யோகத்திற்குப் போக பல வசதிகளும் கிடைத்தன. இவை எல்லாம் யோகத்தினால் ஏற்பட்ட பலனே அன்றி வேறில்லை.

ஸ்ரீரங்கத்தில் மற்றொரு அன்பர் திரு கதிர்வேலு என்பவர் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கொல்லிமலையில் யோகம் செய்வதற்கு இடம் ஏற்பாடு செய்து தருவதாகச்

சொன்னார். அப்போது கொல்லிமலையில் போதிய வசதிகள் இல்லை. அக்குளிரச்சியான சூழ்நிலையும் அப்போது எனக்கு ஒத்துக் கொள்ளாதிருந்தது. என் உடலும் வலுவிழந்து இருந்தது. ஆகவே கொல்லிமலை செல்ல மறுத்துவிட்டேன். ஆனால் இப்போதோ, எந்த சூழ்நிலையிலும் வாழ முடிகிறது பஞ்ச பூதங்களினாலும் உடலுக்கு உபாதை இல்லை. இவையெல்லாம் யோகத்தின் பலனே.

நான் ஆரம்ப காலத்தில் உடல் நலிந்து மிகவும் நோயினால் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். அடிக்கடி மருத்துவரிடம் சென்று வருவேன். என்னுடைய மருத்துவக் கட்டணத்தை ஒரு கணக்கு ஏட்டில் எழுதி வைத்துக்கொண்டு ஆண்டுக்கு ஒரு முறைதான் கணக்கு நேர் செய்து மருத்துவருக்குத் தருவேன் என்றால் என் உடல் நிலையின் தன்மையை நீங்களே புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆரம்பத்தில் நான் ஸ்ரீ வித்யா மந்திரம் உபதேசம் மகா சோடசி வரை பெற்றுக்கொண்டிருந்தேன். இதைச் செய்துகொண்டிருந்த காலத்தில் மீண்டும் உஷ்ணமாகி நோய்வாய்ப்பட்டுவிட்டேன். மருத்துவரை வரச்சொல்லி ஆள் அனுப்பினேன். இதற்குள் என் குரு என் இல்லத்திற்கு வந்திருந்தார். அவர், தாம்பாளத்தில் விபூதியைப் பரப்பி சக்கரம் வரைந்து மிருத்யு மந்திரம் செபித்துக் கொண்டிருந்தார். இந்த நேரத்தில் மருத்துவர் வந்தார். நடந்துகொண்டிருந்த நிகழ்ச்சியைக் கண்டு, மருந்து தராது சென்றுவிட்டார்.

சில மாதத்தில் மீண்டும் எனக்கு உடல் கோளாறு ஏற்பட்டது. அப்போதும் மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து வாங்கி வரும்படி ஓர் ஆளை அனுப்பி வைத்தேன். அப்போது அந்த நபரிடம் மருத்துவர் "ஏன் மந்திரம் செபிக்கலாமே" என்று கேட்டார். அதற்கு என்னுடைய

ஆள் "அவர் இப்போது வேறொரு குருவிடம் உபதேசம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்" என்று கூறினார். அப்போது மருத்துவர் உடல் கோளாறுக்கு இதுதான் காரணமா? என்று வினவினார்.

மறுநாள் நானே மருத்துவரிடம் சென்றேன். அப்போது கேரளா வடகரை சித்த ஆஸ்ரமத்திலிருந்து வரும் பத்திரிகை "உலக சேமம்" என்பதின் இரு பிரதிகளையும் எடுத்துச் சென்றிருந்தேன். அதை மருத்துவரிடம் கொடுத்தேன். அதைப் படித்த அவர் "இது வள்ளலாரின் கொள்கையை ஒத்திருக்கிறதே" என்றார். இம் மருத்துவர் எங்கள் ஊர் சன்மார்க்க சங்கத்தின் தலைவர். பிறகு ஆர்வம் கொண்டவராய் இது பற்றி விசாரித்தார். எங்களிடையே நடந்த உரையாடல் இது.

மருத்துவர் : "உங்கள் குரு எங்குள்ளார்?"

நான் : "குற்றாலத்தில் ஐந்தருவியில் உள்ளார், அவர் பெயர் பிரம்மஸ்ரீ சங்கரானந்த சுவாமிகள்."

மருத்துவர் : "இங்கு எப்போது வருவார்?"

நான் : "கோடை காலத்தில் வருவார்"

மருத்துவர் : "வந்தால் கண்டிப்பாக! என்னிடம் சொல்லுங்கள்"

அதன்பிறகு கோடையில் சுவாமிகள் குற்றாலத்திலிருந்து என் இல்லத்திற்கு வந்திருந்தார். மருத்துவரிடம் போய்ச் சொன்னேன். அப்போது அநேக நோயாளிகள் காத்திருந்தனர். "என்னால் இப்போது எப்படி வரமுடியும்?" என்று கேட்டார்.

அப்போது நான் "இப்பொழுதெல்லாம் நான் உங்களிடம் வருகிறேனா?" என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர், நீங்கள் விந்துவைக் கட்டியிருப்பீர்கள் என்றார்.

உடனே நான், விந்துவை அடக்கிய பிரம்மச்சாரிகளுக் கெல்லாம் நோய் வருதில்லையா என்று கேட்க, அவர் மறுமொழி எதுவும் கூறவில்லை. பிறகு நான் "உடம்பில் இரத்தம் குறைந்தால் அதற்காக உடம்பில் இரத்தம் ஏற்றுகிற வரைக்கும் தான் மருத்துவத்தில் கண்டு பிடித் துள்ளனர். பல சொட்டு இரத்தமே சில துளி விந்துவாக மாறுகிறது. இந்த விந்துவை வாசியோகப் பயிற்சியின் மூலம்தான் மேல்நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும் என்று விளக்கிக் கூறினேன்.

அப்போது டாக்டர் 'சுவாமியை எப்பொழுது பார்க் கலாம்' என்று கேட்டார். "இரவு 12 மணிக்குமேல்தான் படுக்கச் செல்வார். அதன் பிறகும் கூட அவர் உணர்வு நிலையில்தான் இருப்பார். ஆகவே நீங்கள் வேலைகளை முடித்துக்கொண்டு வீட்டிற்குச் செல்லும்போது வாருங் கள்" என்று கூறிவிட்டுப் பழங்கள் வாங்குவதற்காக மார்க்கெட் சென்றுவிட்டேன்.

ஆனால் நான் வீடு வருவதற்குள் டாக்டர், முன்னமே வந்து குருவிடம் பேசிக்கொண்டிருந்தைக் கண்டேன். தனக்கு உபதேசம் தரும்படி அவர் குருவிடம் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் குருவோ அதற்குப் பிடி கொடுக்காமல் பேசிக்கொண்டிருந்தார். இரவு 12 மணி வரைக்கும் இருந்துவிட்டு டாக்டர் இல்லத்திற்கு திரும்பினார்.

அதன்பிறகு நான் குருவிடம் டாக்டருக்கு உபதேசம் தரும்படி வற்புறுத்தினேன். டாக்டருக்கு யோகத்தில் உள்ள நம்பிக்கை முதலியவற்றை குருவிற்கு எடுத்துச் சொன்னபிறகு உபதேசம் தர ஒருவாறு ஒப்புக் கொண்டார். குரு உபதேசம் தர மறுத்ததற்குக் காரணம் செல்வந்தர்களுக்கும், பெரிய பதவியிலிருப்பவர்களுக்கும் வித்தை தந்தால் அதனை அவர்கள் சரிவர அப்பியாசிக் காது விட்டு விடுவதால்தான். திரு T. M. நாராயணசாமி

போன்றவர்கள் குருவிடம் வித்தை வாங்கிக்கொண்டு பிறகு தொடர்ந்து அப்பியாசிக்காது விட்டுவிட்டனர்.

அடுத்தநாள் டாக்டர் நான் சொல்லாமலேயே என் இல்லத்திற்கு வந்திருந்தார். குருவிடம் உபதேசம் பெற்றுக்கொண்டார். அன்று இரவும் 12 மணிவரை இருந்துவிட்டுச் சென்றார்.

மற்றொரு அன்பர், ஓர் இயக்கத்தைச் சார்ந்தவர், அவர் 1975ஆம் ஆண்டு காசி யாத்திரை மற்றும் வட இந்தியப் பயணம் முடித்து வந்தார். என்னிடம் 1968ல் வாசியோகம் உபதேசம் பெற்றுக் கொண்டிருந்தார். "இந்த யோகத்தில் என்ன உள்ளது?" வேடிக்கைக்காகவே வித்தையைப் பெற்றுக் கொண்டதாகக் கூறினார். மீண்டும் நான் இந்த யோகத்தின் மகத்துவத்தை வலியுறுத்திக் கூறினேன். இடையில் 5 வருடம் இதை அப்பியாசிக்காது விட்டுவிட்டு, மீண்டும் பயிற்சியைச் செய்ய ஆரம்பித்தார். இன்று நல்லபடியாக முன்னேறி வருகிறார். சில அனுபவங்களையும் பெற்றுள்ளார்.

நரியைப் பரியாக்கிய கதை அபிராமர் பட்டர் கதை. பட்டினத்தார், மணிமேகலை ஆகியோருக்குத் தெய்வம் உதவியதுபோல் நமக்கு வேண்டியதையும் இக்குண்டலினி சக்தி நம்முன் நின்று உதவுவதை நம் அனுபவத்தில் கண்டு கொள்ளலாம்.

இராமாயணத்தில் இராமர், ஆஞ்சநேயரைத் தென் திசைக்கு அனுப்பினார். சமுத்திரத்தைத் தாண்ட யாராலும் முடியாது என்று கரையிலேயே அனைவரும் அமர்ந்து விட்டனர். அப்போது வயது முதிர்ந்த ஜாம் பலான் "ஆஞ்சநேயரால் மட்டுமே கடலைத் தாண்ட முடியும்" என்று எடுத்துரைத்தார். பிறகு அனுமான் இலங்கை சென்று சீதாதேவியைக் கண்டதுமின்றி, இலங்கையின் பல பகுதிகளையும் தீயிட்டு அழித்தார்.

எந்த இடத்திலும் இந்தப் பிராண சக்தி-அதாவது வாயு சக்தி புகுந்து வெற்றி கொண்டுவிடும் என்பதே இதன் தாத்தபரியம். நந்தனாருக்கு நந்தி மறைந்த தத்துவமும், புருவமத்தியை மாயை மறைப்பதால் நடராசர் நடமிடும் சகஸ்ராரம் தெரிவதில்லை. யோகத்தால் இப்புருவ மத்தியை மறைத்திருக்கும் திரை விலக்கப்பட்டால் நடராசர் தரிசனம் கிட்டும்.

கானகத்திலிருந்து ஸ்ரீராமரின் பாதுகைளைப் பெற்று வந்த பரதன், தான் அரசாளாது நந்தி கிராமத்தில் தபசு இருக்கக் தொடங்கிவிட்டான். யோகத்தின் காலம் 14 ஆண்டுகள் கழிந்தபின் சமாதி நிலை கூடி விட்டால் மீண்டும் உலகியலுக்குப் பரதனால் வரமுடியாது. ஆகவே முன்கூட்டியே அனுமனை அனுப்பித் தன் வருகையைத் தெரிவிக்கச் சொன்னார் ஸ்ரீராமபிரான்.

“பதினாறும் பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ்க” என்று மணமக்களை உலகில் உள்ளோர் வாழ்த்துவார்கள். பதினாறு என்பது யோகத்தில் சந்திரகலை பதினாறைக் குறிக்கும். அவ்விடத்தை இக்குண்டலினி சக்தி அடைந்தால் மரணமில்லாத பெருவாழ்வை அடையலாம். மறுபிறவி இல்லை என்பதே இதன் தாத்தபரியம்.

இந்த ஸ்தூல உடலிலேயே கேமிரா, டெலிவிஷன், டேப்ரிகார்டர், டெலிபிரிண்டர், மைக்கிராஸ்கோப், டெலஸ்கோப் ஆகிய அனைத்து சக்திகளும் இருக்கின்றன ஆனால் அதை இயக்கும் ஸ்விச்சு எங்கே உள்ளது என்பது தெரியாமல் நாம் மிகச் சாதாரண மனிதனைப்போல் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறோம். நமக்கு வேண்டிய அனைத்துச் செல்வங்களையும் அதாவது சக்திகளையும் கொடுத்தே ஆண்டவன் நம்மை இப்பூமிக்கு அனுப்பியுள்ளார். பல நரம்புகள் வேலை செய்யாமலேயே உள்ளன அவைதான் அந்த சக்திகளை இயக்கக்கூடிய ஸ்விச்சுகள். இந்த சித்த வித்தையினால் அவைகளைத் தட்டி எழுப்பு

வதுதான் நமது நோக்கம். இதை அறிந்து செயல்பட்டால் நமக்கு எல்லா காரியங்களும் கைகூடி வரும். எதிரிகள் இலர். நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு எந்த வங்கியிலும் பணம் போட வேண்டியதில்லை. இக் குண்டலினி சக்தியே நமக்கு எந்த நேரத்திலும் நாம் நினைக்காமலேயே எல்லா உதவிகளையும் பெற்றுத் தரும்.

என்னுடைய தேவை மிகச் சொற்பமே. அவைகளை யுமே நான் தேடிப் போவதில்லை. எனக்குத் தாய்மொழியாகிய தமிழிலேயே எழுதப் படிக்கத் தெரியாது. 1987-ம் ஆண்டு யமுனோத்திரி, கங்கோத்திரி, கேதார்நாத் பத்ரிநாத் ஆகிய புனித ஸ்தலங்களுக்குச் செல்ல வேண்டி தனியாகவே பஸ் ஏறிப் புறப்பட்டேன்.

நான் பயணம் செய்த பஸ்ஸில் வங்காளத்துக்காரர்கள் சிலர் வந்தனர். யமுனோத்திரியைத் தரிசித்துவிட்டு அதிகாலை நான்கு மணிக்குப் புறப்படும் பேருந்தில் முன்னதாகவே சென்று இடம் பிடித்து அமர்ந்து கொண்டேன். யமுனோத்திரியிலிருந்து கங்கோத்திரிக்கு நேரடியாகப் போக முடியாது. பயணத்தின் பாதிதூரத்தில் இரவு நேரத்தில் ஒரு சிற்றூரில் இறக்கிவிட்டு மீண்டும் அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு வரும்படி கூறினார்கள். மொழி தெரியாத காரணத்தினால் அவர்கள் என்ன சொன்னார்கள் என்றே தெரியவில்லை. இந்நேரத்தில் என்னுடன் வந்த வங்காளிகள் என்னை அவர்கள் தங்கும் இடத்திற்கே அழைத்துச் சென்று இரவிலே தங்க வைத்து விடிந்ததும் பேருந்தைப் பிடித்துப் பயணத்தைத் தொடர உதவி செய்தார்கள். மறுநாளும் அவர்களுடனே கங்கோத்திரியிலிருந்து கேதார்நாத் பத்ரிநாத் சென்றேன்.

இப்படியாக ஒவ்வொரு தலத்திற்குப் போகும் வரைக்கும் இறுதியில் பத்ரிநாத் சேருகின்றவரை ஒவ்வொரு ஊரிலும் இரவு தங்கித்தான் செல்ல வேண்டும்; எனக்கு இந்த விவரங்கள் எதுவுமே புரியாத நிலையிலும்.

மற்றவர்களே எனக்கு முன்வந்து உதவினார்கள். திரும்பி வருகின்ற வழியில் திருச்சி நாமகிரி டிராவ்ஸ்ஸாரைச் சந்தித்தேன். நான் குதிரையின் மூலம் கேதார்நாத் திவிருந்து இறங்கிக்கொண்டிருந்தேன். அவர்கள் குதிரையின் மூலம் ஏறிக் கொண்டிருந்தார்கள். குதிரைக்காரர்கள் நிறுத்தினாலொழிய பேச இயலாது. வண்டி எங்கே நிற்கிறது என்று அவரை வினவினேன். 'ஹரித்துவார்' என்றார்கள். பத்ரி பயணத்தை முடித்துக் கொண்டு அவர்களை ஹரித்துவார் புகைவண்டி நிலையத்தில் சந்தித்து என்னிடமிருந்த சில வேண்டாத பொருட்களையெல்லாம் அவர்களுடனேயே அனுப்பிவிட்டேன்.

வயதான காலத்தில் மலைப்பிரதேசம் இனி செல்ல முடியாது என்று நினைத்து 1987-ல் யமுனோத்திரி, கங்கோத்திரி, கேதார்நாத் தரிசித்துவிட்டு, 1988-ல் அமர்நாத், 1989-ல் கைலாயம் செல்ல வேண்டும் என்பது என் திட்டம். ஆனால் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு மேலாகவே உடல் நிலை நன்றாக இருந்தமையால் 1987 லேயே அமர்நாத் பயணத்தையும் முடித்து, 1988-ல் கைலாச யாத்திரையையும் முடித்து விட்டேன்.

இந்த யாத்திரைக்கு ரூ. 20,000/- செலவாகியது. தனி நபராகிய எனக்குச் செலவிற்குப் பண உதவியும், ஆள் உதவியும் கிடைத்ததென்றால் அது யோகத்தின் பலனேயாகும். எத்தனையோ வசதியும் வாய்ப்பும் உள்ள கோடஸ்வரர்களினால்கூட கைலாய யாத்திரை செல்ல முடிவதில்லை. ஏதேனும் ஒரு வகையில் இடையூறு ஏற்படுகிறது.

யோகியானவன் ஒரே ஒரு அங்கியைத்தான் வைத்திருக்க வேண்டும். பெட்டியில் ஒன்றும் சேமித்து வைக்கக் கூடாது. அப்பொழுதுதான் எல்லாப் பொருள்களும் நம்மைத் தேடிவரும்.

ஞானிகள் விபூதி, குங்குமம் தரவேண்டியதில்லை. அவர்களுடைய பார்வை பட்டாலும், ஆசீர்வாதம் செய்தாலும் போதுமானது. சித்தர்கள் மனம் மகிழ்ச்சியடைந்தால் போதுமானது. பிறருடைய துன்பங்கள் விலகிப்போய்விடும்.

வேலைப் பிடித்தது என்ன? வெந்நீறு அணிந்தது என்ன? என்பதன் தாத்தபரியம். அஞ்ஞானத்தை விரட்ட ஞானவேல் ஏந்துவது. வெற்றி பெற்றவுடன், உடலில் வெந்நீறு அணிந்தால் ஏற்படுவதுபோல் நீறு பூக்கும். பயிற்சி செய்துகொண்டு வந்தால் இதைக் காணலாம். இதை உணராது வெறும் விபூதியை உடல் முழுவதும் பூசிக்கொள்வதினால் கண்ட பலன் என்ன? உலகியல் இச்சை, உடல் இச்சை இருந்துகொண்டுதான் இருக்கும். ஞானம் கிட்டாது.

இன்றைய உலகியலில் பெரிய, பெரிய மடாதிபதிகள் இதைப் போலத்தான் இருந்து வருகிறார்கள். சம்பிரதாயப்படி அவர்களுக்கு தலைமைப் பதவி கிட்டுகிறது. குருபீடத்தில் அமர்ந்திருப்பதால் மற்றவர்கள் இவர்களுக்கு மரியாதை செய்கிறார்கள். நல்ல பதவியிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர்களைத் தங்களுக்கு உதவியாளராக அமர்த்திக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் மூலம் உலக விவகாரம், அரசியல் சிக்கல்கள், எதிலேனும் மாட்டிக் கொண்டால், அதிலிருந்து தப்பும் மார்க்கங்கள் ஆகிய யவைகளை அறிந்து கொள்கிறார்கள். யோகிகளுக்கும், ஞானிகளுக்கும் மடாதிபதிகள் வழிவகுத்துக் கொடுத்தால் அவர்களுக்குத் தொல்லைகள், இன்னல்களும் ஏற்படா. மடாதிபதிகளின் பணி, யோகிகளையும், ஞானிகளையும் ஆதரித்து, அதன்மூலம் உலக நன்மைக்கு வழி செய்தலே ஆகும்.

பண்டைக் காலத்தில் யோகிகளுக்கும், ஞானிகளுக்கும் அரசர்கள் உதவி அளித்து ஆதரித்து, அதன்மூலம் அவர்

களுக்கும், நாட்டிற்கும் ஆன்மலாபம் தேடிக்கொண்டார்கள். ஆனால் இன்றோ பக்தி, பூஜைகள் செய்தே பலன் அடையலாம் என்று எண்ணிக்கொள்கிறார்கள். ஆனால் இவர்களும் அன்றாடம் அநேக இன்னல்களையும் அனுபவித்து வருகிறார்கள். வீட்டிலும், கோவிலிலும் இவர்கள் செய்த பூஜை பலன் தருவதில்லை. பக்தி செலுத்துவது என்பது சம்பிரதாயப் பூர்வமாக இயந்திர கதியில் இன்று இருப்பதால் பலன் ஏதும் இல்லை என்று அறிதல் வேண்டும்.

நாயன்மார்கள், ஆழ்வார்களைப் போன்று நம்மால் பக்தி செலுத்த முடியாது. சுவாமி விவேகானந்தர் போன்ற ஞானிகளும் கோயில்களுக்குச் சென்று வெறும் பூஜை மட்டும் செய்வதால் பலன் இல்லை என்று கூறியுள்ளார்.

— ஞானதிபம் சுடர்-3

ஆரம்பத்தில் கடுமையாக நான் இந்த வாசியோகத்தை அப்பியாசித்து வந்தபோது என் நண்பர்கள், திரு. சோப்புசாமி, ஆறுமுகம், தனக்கோடி, கிருஷ்ணன், திருச்சி செயிண்ட் ஜோஸப் கல்லூரி தமிழ்ப் பேராசிரியர் பரிமேல் அழகர், பெரியவர் தர்மலிங்கம் செட்டியார் போன்றவர்களும், என் குடும்பத்தாருமே, இப்பயிற்சிக்கு என் உடல் ஒத்துவராது என்று அறிவுரை கூறுவார்கள். நான் அவைகளைப் பொருட்படுத்தவில்லை. தர்மலிங்க செட்டியார் எனக்கு ஒரு குருவைக் காண்பித்து நான் இன்று இந்நிலைக்கு வருவதற்குக் காரணமாய் இருந்தார்.

கரூர் அன்பர் திரு. கந்தசாமி அவர்கள் இப்போது நான் எங்கேனும் பயணம் மேற்கொண்டால் கண்டிப்பார். “நீங்கள் ஒரே இடத்தில் இருந்து மேலும், மேலும் பயிற்சி செய்து மேல்நிலைக்கு வரவேண்டும். பயணத்தில் காலத்தை விரயமாக்காதீர்கள்” என்று எப்போதும் நேரிலும், கடிதத்திலும் வற்புறுத்துவார்.

அவர் சிலகாலம் தொழில் இல்லாது சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோது, என்னைத் தனிமையான ஓர் இடத்தில் இருத்தி, யோக சாதனையில் ஈடுபடச் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்பினார். அவரது சூழ்நிலையினால் அப்போது முடியவில்லை. இப்போது நல்லபடியாக வியாபாரம் அமைந்து தொழில் செய்து வருகிறார். எனக்குப் பல ஆண்டுகள் உதவிகளைச் செய்து வருகிறார். உலகத்தாரை வைத்துச் சமாளிக்க முடியும். ஆனால் யோகியை வைத்துச் சமாளிப்பது கடினமான பணி. இப்படியாக என்னை உரிமையுடன் கண்டிப்பவர்களிடம் எனக்கு மேலும் பிரியம் ஏற்படுகிறது.

ஞானிகளுக்கு ஒருவரே உதவுவதைவிட பலரும் இக்கைங்கரியத்தில் பங்கு கொள்ளுதல் வேண்டும். அதனால் பலரும் ஆன்ம லாபம் அடையலாம்.

எனக்கு முதலில் வெளி மாநிலத்தில்தான் மதிப்புக் கிடைத்தது. பிறகு தமிழ்நாட்டில் கரூரில் உள்ள திரு. கந்தசாமி என்பவர் மதிப்பளித்தார். அதன்பிறகே உள்ளூர் அன்பர்கள் எனக்கு மதிப்பளித்தனர். இருக்கும் இடத்தில் உள்ளவர்கள் மதிப்புக் கொடுத்தார்கள். அதன்பிறகே நண்பர்கள் என்னை மதிக்கத் தொடங்கினார்கள்.

எனக்கு உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர் அன்பர்கள் அவர்களாகவே முன்வந்து உதவுவதைப் பார்த்ததும், முன்பின் அறிமுகம் இல்லாதவர்களும் என்னைத் தேடிவந்து மரியாதையும், உதவியும் செய்வதைப் பார்த்தும் என் பேரன் என்னிடமே வித்தை வாங்கிக்கொண்டான். பயிற்சிகள் செய்துகொண்டு வரும்போது அவனுக்குப் பல நன்மைகள் ஏற்பட்டதைக் கண்கூடாகக் கண்டு, என்மீது அதிகப் பிரியம் கொண்டான். ஆனால் என் வீட்டாரோ இவனும் சந்நியாசியாகப் போய்விட்டால் என்ன செய்வது என்று பயந்து சில சுடு சொற்களை என்னுடைய நண்பர்கள் மூலம் என் காதுகளுக்கும்.

எட்டும்படி செய்தார்கள். என் பேரனே என்னை வேற்றுருக்குச் சென்றுவிடும்படி ஆலோசனை கூறினான். இப்படியான தொல்லைகள் ஆரம்பத்தில் அநேகருக்கும் ஏற்படலாம். ஆனால் அவையெல்லாம் காலப் போக்கில் தானாகவே அகன்றுவிடும்.

இன்று ஆசிரமங்களிலிருந்தும் யோகப் பயிற்சி செய்ய முடியாது. அவர்கள் 25 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களையே தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். சாதகர்களுக்கு பயிற்சி தராமல் பலகாலம் அவர்களை ஆசிரம வேலைகளில்தான் ஈடுபடுத்துகிறார்கள். கட்டணமும் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. பணம் செலவழித்து யாரும் யோகம் கற்றுக் கொள்ளத் தயாராய் இல்லை. அப்படி வசதியுடையவர்கள் மடங்களில் சேர்ந்து நன்றாகச் சாப்பிட்டு உடல் பெருத்துத்தான் போயிருக்கிறார்கள். அவர்களால் யோகம் செய்ய முடிவதில்லை. யோகம் செய்யும் எண்ணம் உடையவர்களுக்குப் போதிய பணம் இல்லை. ஆதரவும் இல்லை. ஆகவே இருக்கின்ற வசதியை வைத்துக் கொண்டு அவரவர் வசிக்கும் இடத்திலேயே பயிற்சி செய்து வரவேண்டும்.

சேலம் தாசில்தார் ஒருவர் முருக பக்தராக இருந்தார். இன்று அவரது குடும்பத்தில் ஐந்து பேரும் யோகத்துக்கு வந்துள்ளனர். ஐந்து ஆண்களும் யோகத்துக்கு வருவது ஆச்சரியமில்லை. அவர்களுடைய மருமக்களும் இந்த யோகத்தைப் பயின்று பலனடைந்து வருவதுதான் வியப்புக் குரியதாகும்.

ஆனால் இவர்களைப் பார்த்து இவர்களுடைய நண்பர்களும் உறவினர்களும், "நன்றாகச் சாப்பிட்டு அனுபவிப்பதை விட்டுவிட்டு இப்படிப் பத்திய உணவைச் சாப்பிடுகிறார்களே இந்த வயதில்" என்று அங்கலாய்க்கிறார்கள்.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் உற்றிருந்தபோது 'ஞான வெட்டியான்' என்ற நூலைக் கொடுத்து, அதில் 10 மாதம் கருவுறுதல் வரை படிக்கும்படி கூறினான். ஆனால் அந்தப் பெண்ணோ நூல் முழுவதையும் படித்தார். ஆண் குழந்தை பிறந்தது. பத்து ஆண்டுகள் கழித்து அந்தச் சிறுவனே என்னிடம் வந்து வித்தை தரும்படி கூறினான். உடனே தரவில்லை. அவனுடைய 15வது வயதில் உபதேசம் தந்தேன். இச்சிறுவன் ஒரு முறை திரு. கந்த சாமி அவர்களைச் சந்தித்தபோது "உனக்கு இந்த வயதில் இது எதற்கு" என்று கேட்டார். அவனைப் பல வழிகளிலும் மடக்க முயற்சித்தார். அவருடைய பேச்சைக் கேட்பதில் ஆர்வம் உள்ள இச்சிறுவன், இக் கருத்தைமட்டும் ஏற்கவில்லை. ஏனென்றால் அச்சிறுவன் கருவிலேயே ஞான வெட்டியானை அறிந்ததினால் என்க.

B.H.E.L. இல் வேலை செய்யும் அன்பர் ஒருவர் முன்று ஆண்டுகளாக யோகத்து வர முயலுகின்றார். அவரால் முடியவில்லை. அவரிடம் எல்லாத் தீய பழக்கங்களும் உள்ளன. யோகத்தை ஏற்று திருந்தி வர முயற்சிக்கிறார். ஆனால் அவரது மனைவியார் ஒத்துழைப்புத் தருவ தில்லை. இதனால் அவரது சாதனை தடைப்படுகிறது. இதுபோன்றே அநேகர் ஆண்களிலும் இருக்கிறார்கள்.

சுவாமி சின்மயானந்தா அவர்கள் ஒருமுறை திருச்சி கோபால்தாஸ் வீட்டிற்கு வந்து தங்கியிருந்தார். நான் அவரைச் சந்தித்து, "ஸ்ரீரங்கம் ஆலய தத்துவ விளக்கம் சித்தர்கள் முறை" என்ற நூலினைக் கொடுத்தேன். அதில் அர்ஜுனன் மண்டபம் பகுதி வரைக்கும் படித்து விட்டு "64 கலைகளைப் பற்றி கூறியிருக்கிறீர்கள்" என்று சொல்லிவிட்டுப் பிறகு நூலை அப்படியே முடி வைத்துவிட்டு 'இன்னும் 50 வருடம் போக வேண்டும்' என்றார். இரண்டுபேரில் யாருக்கு 50 வருடம் போக வேண்டும் என்று தெரியவில்லை. சிறிது நேரம் கழித்து,

திருச்சியில் பிரபல மருத்துவர் ஜெயபாஃ அவர்கள் வந்தார். அவருக்குக் குத்துவிளக்கு பூஜை திருவானைக்கா கோவிலில் செய்வதைப்பற்றி ஒரு மணி நேரம் விளக்கினார்.

“உலக விவகாரங்களுக்கு ஒரு மணி நேரம் செலவழித்தீர்கள்”. யோகத்துக்கு 50 வருடம் போகவேண்டும் என்று சொன்னீர்கள் என்று நான் கேட்டேன். டாக்டர் என்னைத் திரும்பிப் பார்த்தார். அவரிடம் விஷயத்தைச் சொன்னேன். இந்த விஷயத்தை டாக்டர் தன் தம்பி டாக்டர் கனகராஜிடம் கூற, அவர் என்னிடம் சொன்னார்.

சகாதேவன் தன் யோக சக்தியினால் கிருஷ்ண பரமாத்மாவையே தன் மனதிலேயே மானசீகமாகக் கட்டிப் போட்டார்.

தேகப் பயிற்சிகள், தண்டால் எடுத்தல், பைட்டேக்கு, கஸரத்து, கருங்கல் குண்டு தூக்குவது போன்ற பழைய தேகப் பயிற்சிகள் செய்வதினால் உடல் வலுவுள்ள வரைக்கும், உடல் நன்றாக இருக்கும். வயதான காவத்தில் அவற்றால் பலனில்லை. உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகள் இவைகளினால் ஏற்படுவதில்லை. புற உடல் தோற்றம் வேண்டுமானால் பொலிவுறும். இவைகளைச் செய்யாது விட்டுவிட்டால் உடல் தளர்ந்து வலு குறைந்து போகும். மற்றும் ரிங்குஸ், அரிஜாண்டல், பேரலர் பார் போன்றவைகள் செய்தால் கால்கள் சன்னமாகிப்போய் சூம்பிப் போய்விடும். இடுப்பிற்குமேல் உடல் வலுவடல் நன்றாக இருக்கும்.

இத்துணைப் பயிற்சிகளையும், நான் என் இனமைக் காலத்தில் செய்து வந்தாலும் 1950 ஆம் ஆண்டு என் உடல்நிலை மோசமாகியது. என் குடும்ப லைத்தியர் “இனி உங்கள் உடல் தேறாது” என்று கூறிவிட்டார்.

அப்போது உபதேசம் வாங்கியிருந்த இந்த வாசி யோகத்தை நன்கு அப்யஸிக்க ஆரம்பித்தேன். விரை வாகவே என் உடல் உபாதைகளிலிருந்து நான் மீண்டு வந்தேன்.

யோகாசனத்தால் உடல் பெருக்காது. உடலின் உள் உறுப்புகள் நன்கு வேலை செய்யும். இதையும் நான் செய்து வந்தேன்.

அதன்பிறகு இந் த வாசியோகத்தை ஒரு நல்ல குருவிடம் உபதேசம் கேட்டு, பின்பு நன்கு பயிற்சி செய்து வந்ததினால் இன்றளவும் என் உடல் வலுவுடன், நோய் நொடி தாக்காது, மனம் அடங்கிய நிலையுடன் ஆரோக்கியமாக உள்ளேன்.

திருவள்ளுவர் திருக்குறளில் சொல்லுகிறார். “மலர் மிசை ஏகினான், நிலமிசை நீடு வாழ்வார்”. அதாவது இந்த 1000 இதழ்த்தாமரை மலர்மிசை சக்தி அடையப் பெற்றவர்கள். நிலவுலகத்தில் மரணமிலாப் பெருவாழ்வு அடைகிறார்கள். சித்தர்கள் குழாத்துடன் அவர்களும் சேருகிறார்கள். இந்நிலையில் ஆத்மாவும், மனமும் தான் இருக்கும். எந்நேரமும் மனத்திற்கு இன்பம். துக்கம் இல்லை. ஆனந்தநிலையில் வாழலாம். எங்கும் இன்ப மயமே.

வாஸிப வயதில் உடல் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும். 40 வயதிற்குமேல் உடல் தளர ஆரம்பிக்கும். வியாதிகள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். 50 வயதில் அதன் தாக்கம் அதிகமாகும். 60 வயதில் பிறர் உதவி இல்லாது இயங்கமுடியாத சூழ்நிலை உருவாகும். நான் இளமையில் நல்ல உடற்பயிற்சிகள் செய்து வந்தும் நோய்வாய்ப்ப பட்டேன். ஆனால் இன்று முதுமையில் பிறர் உதவியின்றி எக்காரியமும் நானே செய்து கொள்கின்றேன். இவ்வாற்றல் இந்த யோகத்தினால் ஏற்பட்டது.

யோகிக்கும், போகிக்கும் ஆரம்ப காலத்தில் தூக்கம் வரும். போகிக்கு அதிக அளவு விந்து நஷ்டம் ஏற்படுவதால் தூக்கம் வரும். யோகிக்கு ஆரம்பப் பயிற்சி காலமானதால் தூக்கம் வரும். போகிக்குப் பிற்காலத்தில் தூக்கம் வராது. இந்நிலையில் போகிகள் தங்கள் சிந்தனைகளைப் பின்னோக்கிச் செலுத்துவார்கள், கடந்த காலச் செயல்களுக்காக மிகவும் வெட்கப்படுவார்கள். இதனால் சிந்தனை விகாரமாகி முளை பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இந்நிலைகளிலிருந்து தன்னை மறக்கப்போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாகி மேலும் சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்கிறான்.

ஆனால் யோகிக்குத் தூக்கம் வராத சூழ்நிலையில் ஒன்றுமே இல்லை. அவர்களுடைய தூக்கமும் அறிதுயிலாகும். அதாவது விழிப்புணர்வுடன் கூடிய தூக்கமாகவே இருக்கும். அவர்கள் சலனமற்ற நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் இருப்பார்கள். இதைத்தான் 96 தத்துவங்களிலிருந்தும் 'தனித்திரு' என்று வள்ளலார் கூறுகிறார். தனித்திரு என்றால் காட்டுக்குச் சென்று தனியாக இருத்தல் என்று. அங்கும் ஜீவராசிகள் உள்ளன. இந்தப் பேரானந்த நிலையைத்தான் 'தூங்காமல் தூங்கிச் சுகம் பெறுவது' என்று தாயுமானவர் கூறுகிறார்.

படைத்தல் தொழிலைச் செய்பவர் பிரும்மா. அதாவது உலகியலில் தன் தேவைக்கு ஏற்பப் பொருள்களைத் திரட்டுவது. அடுத்தது காத்தல் நிலை. படைத்த பொருளை அனுபவிக்கும் நிலை. அதாவது உலகியலில் முற்றிலும் ஊன்றிய ஆடம்பரத்தை அனுபவிக்கும் நிலை. பிறகு அழித்தல் நிலை. அதாவது இதுவரை அனுபவித்தவைகளை விட்டுவிட்டு யோகநிலையை அடைவது. சிவன் சுடுகாட்டில் விளையாடும் நிலையாவது நம் முடைய அபிலாஷைகளை எல்லாம் எரித்துவிட்டுப் புருவமத்தி திறந்து காட்சி தெரியும் நிலை.

ஆகவே, பிறும்மா, விஷ்ணு, சிவம் ஆகிய மூவரும் நாமேதான். இம் மூன்று நிலைகளையும் கடக்கவில்லை என்றால் நாம் போகவேண்டிய இடம் எமன் இருப்பிடம் தான். பிறகு மீண்டும் பிறவி எடுக்க வேண்டியதுதான். அப்பிறவியும் நல்வினை, தீவினைகளுக்கு ஏற்பவே அமையும்.

உலகில் உள்ள எல்லாருக்குமே மூன்றாவது கண்ணாகிய ஞானக்கண் உள்ளது. இதை அவரவர்கள் தங்கள் சொந்த முயற்சியினால் திறக்க முடியும். ஐயம் கொள்ளத் தேவை இல்லை. புருவமத்தியிலிருந்துதான் எண்ணங்கள் வெளிப்படுகின்றன. இந்த இடத்தில் 96 தத்துவங்களையும் எரித்து, பின் நிர்விகல்ப சமாதியை அடைய வேண்டும். இந்த இடம்தான் சுடுகாடு ஆகும். சிவநடனம் ஆடுதல் இடம் ஆகும். உலகத்தார் நினைப்பது போல் பிணம் எரிக்கும் சுடுகாடு அல்ல.

ஞானம் கிடைத்தால் சுலபமாக சமாதி நிலை கை கூடும். பின் நிர்விகல்ப சமாதி கிட்டும். அதனால் நம் தீவினையை எரித்து ஒன்றும் இல்லாமல் செய்ய முடியும், உலகத்தார் நல்வினையினால் மனம் மகிழ்கிறார்கள். ஆனால் தீவினை வந்தடைந்தாலோ துன்பப்படுகிறார்கள். இதை எதிர் நிற்கும் ஆற்றல் இன்மையினால் சிலர் தற்கொலையும் செய்துகொள்கிறார்கள். பிரச்சனைகளுக்கு விடிவு தற்கொலை அல்ல. தன் ஜீவனைத் தானே இம்சிப்பதைக் காட்டிலும் கொடிய பாவம் உலகில் வேறெதுவும் இல்லை. ஆகவே இதற்கும் நாம் தண்டனை அனுபவித்துத்தான் ஆகவேண்டும்.

பல பாவங்களைச் செய்தவர்கள் "தன்னால் எப்படியோகத்துக்கு வரமுடியும்" என்று ஐயப்படுகிறார்கள். வயதாகிவிட்ட காரணத்தினாலும் பலர் யோகத்திற்கு வராது இருந்து விடுகின்றனர். இவை இரண்டுமே தவறு.

பாவினும், கொலைகாரர்களும், வயதானவர்களும் கூட யோகத்திற்கு வரமுடியும்.

எந்த நேரமும் தனக்கு யோகத்திற்குச் செல்ல வேண்டும் என்று தோன்றுகிறதோ அந்தக்கணமே வந்து விட வேண்டும். இப்பிறவியிலேயே யோகம் செய்து மேல் நிலையை அடையலாம்.

தாய்க்கு வேலை இருக்கும்போது குழந்தையைக் கவனிக்க இயலாது. அப்போது விளையாட்டு பொம்மைகளைக் குழந்தைகளிடம் கொடுத்துவிடுவார். பொம்மைகளை வைத்துக் கொண்டு சிறிது நேரம் குழந்தை அழாது விளையாடும். பிறகு சலிப்பு ஏற்பட்டால் திரும்பவும் அழ ஆரம்பிக்கும். அப்போது தாயார் மீண்டும் புதுப் பொம்மைகளைப் போடுகிறார். மீண்டும் குழந்தை விளையாடுகிறது. பிறகு மறுபடியும் அழ ஆரம்பித்தால் உடனே தாயார் அக்குழந்தையை எடுத்து அமுதூட்ட ஆரம்பிப்பார். அதற்குமேல் பசியை அது தாங்காது என்றுதெரியும். அதுபோலவே நாமும் இவ்வுலக இன்பங்களைக் கண்டு ஏமாறாது பேரின்பத்திற்காக அழ வேண்டும். பேச்சு அற்று, செய்கை அற்று, மூச்சு அற்று, மோன நிலையில் இருந்தால் சக்தியாகிய தாய் நமக்குப் பேரின்மரகிய அமுதத்தினை நல்குவார். ஆகவே நாம் சிற்றின்பங்களில் மனதைச் செலுத்தாதிருப்போமாக.

சித்தர்களின் அனுபவப் பாடல்கள் - விளக்கங்கள்

ஒவிபடகும் குண்டலியை உன்னி உணர்வால் எழுப்பிச்
சுழுமுனையின் தாள்திறந்து தூண்டுவதும் எக்காலம்?

நூறுகோடி மந்திரம் நூறுகோடி ஆகமம்
நூறுகோடி நாளிருந்து ஊடாடினாலும் என் பயன்
ஆறும் ஆறும் ஆறுமாய் அகத்தில் ஓர் எழுத்ததாய்
சீரை ஒத வல்வினேல் சிவபதங்கள் சேரலாம்.

வல்லவாசல் ஒன்பதும் மருத்தடைத்த வாசலும்
சொல்லும்வாசல் ஓர் ஐந்தும் சொல்ல விம்மி நின்றதும்
நல்லவாச லைத்திறந்து ஞானவாசல் ஊடுபோய்
எல்லைவாசல் கண்டபின் இனிப்பிறப்பது இல்லையே.

நட்டகல்லைத் தெய்வம் என்று நாலுபுட்பம் சாத்தியே
சுற்றிவந்து முனமுனென்று சொல்லு மந்திரம் ஏதடா
நட்ட கல்லும் பேசுமோ நாதன் உள்ளிருக்கையில்?
சுட்ட சட்டி சட்டுவம் சுறிச்சுவை அறியுமோ?

நடக்கிலும் வாசி பாரு; நாட்டமும் வாசி பாரு;
முடக்கிலும் வாசி பாரு; முனிசுழி வாசி பாரு;
மடக்கிலும் வாசி பாரு; மறிவிலும் வாசி பாரு;
திடக்குரு நாகை நாதர் திருநடஞ் செய்வார் நெஞ்சே!

மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செபிக்க வேண்டா;
மனமது செம்மையானால் வாயுவை வயர்த்த வேண்டா;
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்த வேண்டா;
மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செம்மையாமே.

உண்ணும்போ துயிரெழுத்தை வுயர வாங்கி உறங்குகின்ற
 போதெல்லா மதுவேயாகும்.
 பெண்ணின்பா லிந்திரியம் விடும்போ தெல்லாம் பேணி
 வலம் மேல் நோக்கி அவத்தில் நில்லு;
 திண்ணுங்கா யிலை மருந்து மதுவே யாகும்; தினந்தோறும்
 அப்படியே செலுத்த வல்லார்
 மண்ணாழி காலமட் டும் வாழ்வார் பாரு; மறலிகையில்
 அகப்படவு மாட்டார் தாமே.

காணாத காட்சி யெல்லாங் கண்ணிற் காணும்
 கலங்காதே மெய்ம்மயக்கம் மெத்த வாகும்!
 பூணாத பணிபூண்டு சிறு பெண்ணாகப்
 போதமெனும் பொருள் பறிக்க வருவாள் கண்டாய்!
 வாணானை மடக்கியிவள் ரூபங் கண்டு
 மயங்காதே மவுனத்தில் நில்லு நில்லு!
 கோணாத முக்கோணக் குறியைப் பாரு!
 கூசாதே கண்கூசங் கூசங்கூகானே

சூட்சமிவள் வாசமது நிலைத்த வீடு;
 சொல்லு தற்கே எங்குமாய் நிறைந்த வீடு;
 தேசமதில் போய் விளங்கு மிந்த வீடு;
 சித்தாந்த சித்தரவர் தேடு வீடு;
 ஓசைமணிப் பூரமதி லுதிக்கும் வீடு;
 ஓகோகோ அதிசயங்களுள்ள வீடு;
 ஆசுகவி மதுரமது பொழியும் வீடு;
 அவனருளும் கூடி விளையாடும் வீடே,

வீடுமதுதலைவாசல் அதுமேல் வாசல்;
 வெளியான சுழிக்கதவு அடைக்கும் வாசல்;
 தேடுகிற மூவருமே வணங்கும் வாசல்;
 திறமையான பன்னிருவர் காக்கும் வாசல்;
 ஆடுகிற புனியாகி நின்ற வாசல்;
 அரகர சிவசிவா வாசி வாசல்;
 கூடுகிற முக்கோணப் பரங்க ளாகிக்
 குறுகுமதி பெருகுமதி கூறொண்ணாதே.

வினாக்கங்கள்

சுழுமுனை யென்றும் குனியபதவியென்றும், பிரமாந்திரமென்றும், மகாமேருவென்றும், பெருவழியென்றும், மயானமென்றும் சாம்பலி மத்திய பாகமென்றும் சொல்வதால் இந்த குண்டலி பேதத்தினாலேயே ஷட்சக்கர பேதமுதலியவை உண்டாகின்றமையால் முழு முயற்சியோடு பிரமந்திரத்தின் சச்சிதானந்த லக்ஷணப் பிரமத்தை அடைவதற்கு பாயமாகிய சுழுமுனையின் வாயிலை முகத்தால் முடிக்கொண்டு நித்திரை செய்யும் ஈஸ்வரியாகிய குண்டலியை விழிப்பிக்க மகா முத்திரை முதலியவற்றைச் செவ்வையாக அனுசரிக்க வேண்டும்.

இந்தக் குண்டலி சக்தியானது சுந்தரத்தின் மேல் பாகத்தில் யோகிகளுக்கு மோக்ஷத்தின் பொருட்டும், மூடர்களுக்குப் பந்தத்தின் பொருட்டுமாகத் தூங்குகின்றது. சகலயோக தந்திரங்களுக்கும் குண்டலிசக்தி ஆதிக்கியமாய் இருப்பதால் அக்குண்டலி சக்தியை எவன் அறிகிறானோ அவன் யோக வித்தாவான் என்றும், யோகிகள் தூங்கும் குண்டலியை விழிக்கச் செய்கிறவர்களென்றும் அடியோக தீபிகையில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்கு உண்டாகிய சுயபுத்தி போதாது. ஆகையால், அனுபவமுடைய யோகிகளின் புத்தியைக் கேட்டு நடக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், துன்பம் நேரிடும், இந்த மூன்று வாயுக்களையும், பஞ்சதத்துவங்களையும், சுவாசத்தையும் நன்கு அறிந்து கொண்டால் வரப்போவதைச் சொல்லலாம். தைரியத்தினால் சுறுசுறுப்பாய் மாணாக்கன் இந்த ராஜயோகத்தை அப்பியசிப்பானாகில், இரண்டு மூன்று வருஷத்தில் அறியப்படுகிறான்.

சந்திர சூரியர்களென்னும் இடைகலை பிங்கலைகளின் மத்தியில் நிராலம்பமாகிய உள் ஆகாயத்திலிருக்கும் ஆகாயங்களின் சமுதாயத்தில் செவ்வையாய்ப் பொருந்து இருப்பது எதுவோ, அம்முத்திரையே கேசரி முத்திரை எனப்படும்.

இதன் அப்பியாசம்:—முன்னமே சுழுமுனையைப் பிராணனால் பூரிக்க வேண்டும்.

அப்போது நிச்சயிக்கப்பட்ட கேசரி முத்திரை உண்டாகிறது.

புருவமத்தி சிவமென்னும் சுக வடிவமாகிய பரமாத்து மாவின் ஸ்தானமாம்.

சிவத்தில் ஒடுங்க வேண்டும். எவன் மனத்தை திராலம்பமாக்கி ஒன்றையும் சிந்தியாதிருக்கின்றானோ அவனே கேசரி முத்திரையை உணருவான். எவன் பிரம காய விரக்தியைப் பரவைராக்கியத்தால் விடுகிறானோ அவன் உள்ளும் வெளியும் இருக்கும் ஆகாயத்தில் கடத்தைப்போல் நிற்பான் இது நிச்சயம்.

ஒருவன் தேகத்தினுள்ளும் வெளியுமுள்ள வாயுவைத் தனக்குள் கேசரியில் எப்படி இலயமாக்கிறானோ அப்படியே தேகத்தினிருக்கும் வாயுவையும் இலயமாக்கு வான்; இதில் ஐயமில்லை. அன்றியும், பிராணனது ஸ்தானத்தில் ஸ்திரத்தன்மையும் அடைவான்; வேறு ஒன்றையும் சிந்தியான். அப்போது சொருபத்தில் நிலைத்தலாகிய ஜீவன் முத்தனாவது திண்ணம்.

கைலாயமென்னும் சுழுமுனை வீட்டில் ஓங்காரித்துக் கொண்டு தலையெழுத்தாக இருப்பது உணர்வு, அவை அசைவற நிற்கில் சிவமாம்; அசைவுறில் சீவனாம்; மூச்சாகவும் பேச்சாகவும் சப்திப்பது சக்தி. இவையே பேசுமெழுத்துப் பேசாவெழுத்தெனப் புகல்வன. பேசு மெழுத்து மனம். பேசாவெழுத்து வாசி; சாகாவேகா தலை போகப் புணர்ப்பென மறை கூறும் வாசியாகிய வாயுவையும் ஆகாய வெளியையும், ஆவியாகிய வன்னி யையும், எச்சமய மாகன்களும் அடைய வேண்டும்.

தவசிகளுக்கு ஆதாரம் வாசி. 'வாசி' என்பது பிராணவாயு; இதைக் கொண்டு சகல சித்திகளையும் பெற்றனர். சுடரான சுழுமுனையில் சந்திரன் சேரில் பஞ்சபூதமும் அறிவும் ஒடுங்கும்? இரவிசேரில் ஐம்புலனும் அறிவும் பெருகும்; இரவிமதி ஒன்றாய்க்கூடிச் சுழுமுனையிடம் ஒடுங்கில், அறிவும் தசவாயுவும் ஒடுங்கும். வாசி நடு நிலையிலும், மூலத்திலும் நாசியிலும் கண்டத்திலும், சுழியிடமும் சீதா நிற்கப் பெற்றவர்கள்தாம் மெய்ஞ்ஞானிகள்.

துரியாதீதம்—இந்திரியங்கள் பத்தும் அந்தக் கரணங்கள் நான்கும் பற்றற்று ஜீவாத்மா தானே மூலாதாரத்தில் சென்றோங்கி மலம், மதம், மாயை ஸ்பரிசங்கள் எதையும் அறியாமல் நிற்கும் உயிர்ப்படக்க நிலையே துரியாதீதமாகும்.

ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்து; கர்மேந்திரியங்கள் ஐந்து; தன்மாத்திரைகள் ஐந்து; பிராணங்கள் ஐந்து; அந்தக் கரணங்கள் நான்கு. ஆக இருபத்தி நான்கு தத்துவங்களும் சேர்ந்திருப்பது உடல். அந்த உடலினுள் வசிக்கும் ஜீவன் 25வது தத்துவமாகும். 26வது தத்துவம் பரப்பிரம்மம் ஆகும். அந்தப் பரப்பிரம்மத்தில் ஜீவாத்மாவைச் சேர்ப்பித்து இரண்டற ஒன்று கலந்து ஒன்றிப்பதே மோட்சமாகும். அதாவது மோட்சமென்றால் வீடுதலை. சித்தர்களோடு சித்தர்களாக நாமும் ஒன்றிவிடலாம்.

வாசியோகம் பயின்று வருபவர்களின் அனுபவங்கள்

M. ஆனந்த்,

S/o. M. V. மருதாசலம், B.E.,
16/6, காந்திரோடு, திருச்சி-620 006.

எனக்கு ஈஸ்னோ பீலியா பாதிப்பு உள்ளது. திருச்சியில் உள்ள பெரிய டாக்டர் திரு வேல்முருகன் அவரிடம் சென்றேன். எல்லா பரிசோதனைகளையும் செய்துவிட்டு குணப்படுத்திவிடலாம் என்றார். வாரம், அல்லது 15 தினங்களுக்கு ஒருமுறை வரச்சொன்னார். தொடர்ந்து சென்று வந்தேன். அவருடைய ஆலோசனைப்படி மருந்து உட்கொண்டு வந்தேன். மருந்தில்லாமல் ஒருநாள் இருந்தாலும் தொந்தரவு வந்துவிடும். நிரந்தரமாக நிறுத்த முடியவில்லை. நான்கு மாதங்கள் ஆனபோதிலும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் இல்லை. அதன்பிறகு ஒருவித முச்சுப் பயிற்சி டாக்டரே எனக்குக் கற்றுத் தந்தார். ஏற்கனவே நான் பிராணாயாமம் முறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருந்தேன். டாக்டர் மாமிச உணவுகளைத் தவிர்க்கச் சொன்னார். இந்தப் பிராணாயாமம் கற்றுக் கொள்வதைவிட, எனக்கு ஏற்கனவே அறிமுகமாயிருந்த ஸ்ரீரங்கம் சித்தரிடம் அஜபா காயத்ரி மந்திரம் உபதேசம் வாங்கிக்கொள்ள முடிவு செய்தேன். உபதேசம் வாங்கிக் கொண்டு பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். குறைந்த நாளில் பலன் தெரிய ஆரம்பித்தது. இப்பொழுது முற்றிலும் குணமாகிவிட்டது. எப்படியென்றால் டாக்டரிடம் போய் இப்போது 3 வருடம் ஆகிறது. மனமும் அமைதியாக இருக்கிறது. தற்போது நான்

படித்துக் கொண்டிருப்பதால் மேலும் நல்ல பலனைப் பெற்று வருகிறேன். முன்பெல்லாம் காலை 7 மணி வரைக்கும் தூங்குவேன். ஆனால் இப்பொழுது 5 மணிக் கெல்லாம் எழுந்துவிடுகின்றேன்.

திருமதி. ராமலட்சுமி,

W/o. பாலசுப்பிரமணியம், போலீஸ் காலனி,
திருச்சி-620 016.

முச்சுப் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்த சில நாட்களில் வெள்ளை படுதல் இருந்தது. தொடர்ந்து செய்ததில் நின்று விட்டது. உடம்பு பின்னோக்கி ஆட்டம் கண்டது. உடல் முழுவதும் நடுக்கம் ஏற்பட்டது. காதில் புதுமை யான நாதங்கள் கேட்டன. சுவாசம் உள் அடங்குகிறது.

M. P. பாலசுப்பிரமணியன்,

பாரத மிகு மின் நிலையம், திருச்சி-620 014.

பயிற்சி செய்த சில நாளில் மனம் அமைதியாவதை அறிய முடிந்தது. அடிக்கடி தொந்தரவு கொடுக்கும் ஜலதோஷம், முக்குழுகலும் அறவே அகன்றது. தவிர்க்க முடியாத காரணங்களினால் சில நாட்கள் பயிற்சியைச் செய்ய முடியவில்லை. எனில் மறுபடியும் ஏற்படும் தொந்தரவே பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை உணர வைத்தது. சளி, ஓரளவு மஞ்சள் நிறத்துடனும் அழுக்குடனும் பின்பு பளிங்கு போலும் வெளியேறியது. ஒரு சில இடங்களில் உணர்வை நன்கு உணர முடிந்தது. உடல் முழுவதும் ஏதோ பாய்வது போல் ஒரு குறு குறுப்புத் தோன்றுகிறது. கண் முடி அமர்ந்துள்ள நிலையில் முன்னால் நீல நிறம் மிகவும் மகிழ்வுட்டக் கூடிய ஒளி ஏற்படுகிறது. ஒரு சில காட்சிகளும் அதில் தெரிகின்றது. என்னும் எண்ணங்கள் நிறைவேறுகின்றன. அவ்வப்போது ஏற்படும் சந்தேகங்களைக் குருவின் மூலம் நிவர்த்தி செய்து கொண்டு முன்னேறி வருகின்றேன்.

A. தர்மலிங்கம், B.E.,
திருச்சி-620 019.

இந்தப் பயிற்சியினால் உடலில் அபரிமிதமான உஷ்ணம் ஏற்படுவதை உணர்கிறேன். அதனால் மலம் இறுகிப் போகிறது. பின் தானாகச் சரியாகிவிடுகின்றது. சளி அதிகமாக வெளியேறுகிறது. காற்று உள்ளிழுத்து விடும்போது ஒரு விதமான ரீங்காரம் அல்லது 'ம்' என்று முடியக்கூடிய நாதத்தை உணருகின்றேன். இப்பயிற்சியை அரை மணிநேரம் செய்த பிறகு எனக்கு என்னையும் அறியாமல் எங்கோ மிதப்பதைப் போல் உணருகின்றேன்.

ஒருநாள் இப்பயிற்சியைச் செய்துகொண்டிருக்கும் போது மிதப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டு அதன் விளைவாக என் பிராணன் நின்றதுபோல் உணர்வு ஏற்பட்டு நான் சற்று அச்சம் அடைந்துவிட்டேன், அதனால் உடனே மூச்சு வாங்கி விடவேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டதினால் தியானம் கலைந்துவிட்டது. இதைச் சொல்லில் விளக்க முடியாது. பிராண சக்தி மேல் நோக்கிச் செல்வதை நான் உணர்கின்றேன்.

P. காமாக்கி

89-A. ஸ்வர்ணபாலா, பெல்பூர், திருச்சி-620 013.

தங்களிடம் தீட்சை பெற்றபின் தியானத்தில் அமர்ந்திருந்தபோது உடல் வீட்டில் இருந்தாலும் நான் எங்கோ மேலே செல்கிறேன். உச்சியை நோக்கிச் செல்கிறேன். சமயத்தில் உள் மனதில் எங்கோ போவதால் ஒருவித பயம் ஏற்படுகிறது. பிறகு சிறிது சிறிதாகக் கீழே இறங்கி வந்துவிடுகின்றேன். பல நேரங்களில் உடலில் குலுக்கல் ஏற்பட்டு தடுக்கிடும்படி செய்கிறது.

மேலே சஞ்சரிக்கும் அனுபவம் ஏற்படும்போது ஓர் சுகமும் ஆனந்தமும் ஏற்பட்டது.

Dr. C. P. தங்கவேலு, M.Sc., Ph.D.,
K. G. டையக்னோஸ்டிக் சென்டர், சேலம்.

குருதேவர் ஸ்ரீரங்கம் சித்தர் அவர்களிடம் வாசியோகம் என்கிற பயிற்சியைச் செய்ய ஆரம்பித்தபின் தியானத்தில் மனம் மிக விரைவில் அமைதி அடைகிறது. நெற்றிக்குமேல் ஒருவித குளுமையான ஒளியைத் தியானத்தில் காணமுடிகிறது. சில நாட்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தபோது உடல் குடு அதிகமாகியது. அசதியும் கூடிற்று. அவ்வாறான சமயங்களில் குருவை நினைத்து வேண்டியதும் ஒருசில நிமிடங்களிலேயே உடல் வலியும், குடும் உபாதையும் உடனே மறைந்துவிடுகிறது. படிப்பின் மூலம் அறிந்த வாழ்க்கை உண்மைகளை வாழ்வில் கடைப்பிடிப்பது முன்பு முடியாததாகவும், சிரமமானதாகவும் இருந்தது. தற்போது மிக எளிமையாகக் கைகூடுகிறது.

தியானத்தின்போது பல்வேறு ஒலிகளையும், (கடல் அலை ஓசை, வண்டுகளின் ரீங்காரம்) கேட்க முடிகிறது. மனம் எளிதில் அமைதி அடைகிறது.

நாராயணமூர்த்தி, B.E.,
B.H.E.L., திருச்சி-620014.

பிரும்மஸ்ரீ சுவாமிஜி அவர்களிடம் வாசியோகப் பயிற்சியைக் கற்றுச் செய்ததினால் ஆஸ்துமா கொந்தரவு நீங்கியது. அடிக்கடி ஊசி போடுவது நின்றது. உடல் சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறது. எத்துணையோ ஆசாங்களிடம் கேட்டும் படித்தும் இருந்த பிராணாயாமப் பயிற்சியைவிட இந்த வாசியோகப் பயிற்சியே நல்ல பலனைத் தந்தது என்பதை என் அனுபவத்தில் உணர்ந்தேன். உள் உணர்வு பேச ஆரம்பித்து, நிறைய விளக்கங்கள் தானாக விளங்க ஆரம்பித்தன. நாடிகள் சுத்தி அடைந்து வருகிறது. சுவாசங்கள்

உள் அடங்கி வட்டமடிக்கிறது சுபங்கள் நெஞ்சிலிருந்தும் தலையிலிருந்தும் வெளிப்படுகிறது. தியானத்தில் வெளிச் சத்தங்கள் கேட்பதில்லை. குருஜி குக்கும் உடலில் காட்சி தரும்போது தேஜஸாகவும் கண்கள் கூசும் பேரழகுடன் காட்சி அளிக்கிறார். தூங்காமல் தூங்கிச் சுகம் பெறும் அனுபவம் கிட்டுகிறது. சிறு சிறு விஷயங்கள் எண்ணிய படி நடக்கிறது.

ரா. கிருஷ்ணன், இந்தியன் பேங்க், வங்கி அதிகாரி, ஸ்ரீரங்கம்.

சித்தர் அவர்கள் எங்களது வங்கிக்கு அவ்வப்போது வருவதுண்டு. அப்படி வந்த ஒரு சமயம் அருகில் இருந்த இருக்கை ஒன்றில் அமரும்படி சொன்னேன். அங்கு வந்த இன்னொரு சக அதிகாரி சித்தரைப் பார்த்து “இங்கெல்லாம் உட்காராதீர்கள், வெளியில் சென்று உட்காருங்கள்” என்று தேவையற்ற கடுத்த சொற்களைச் சொன்னார். சித்தரும் மறு சொல் சொல்லாமல் எழுந்து வேறிடத்தில் அமர்ந்துவிட்டார்.

சித்தர் அவர்கள் அடுத்தமுறை வங்கிக்கு வருகை தரும் முன்பே அந்த அதிகாரிக்கு வேலை மாற்றம் வெகு தொலைவுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டது. அதனால் குடும்பத்தை பிரிந்து இருக்கும் சூழ்நிலை உருவாகிவிட்டது. ஞானிகளுக்குச் செய்வதெல்லாம் பல மடங்காகப் பெருகி நமக்குப் பலன் கிடைக்கிறது.

முடிவுரை

இதுவரை வாசியோகத்தின் தன்மை, அதை அப்பியாசிக்க வேண்டிய விதிமுறைகள் அதனால் ஏற்படும் நன்மைகள், சில உண்மை அனுபவங்கள், உபதேசம் பெற்றுக் கொண்டவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் ஆகியவற்றைச் சுருக்கமாக இங்கு கண்டோம். வாசியோகத்தின் மூலம் நிர்விகல்ப சமாதியை அனைவரும் அடையலாம். அந்த அளவிற்கு அனைவராலும் வர இயலவில்லை என்றாலும் அப்பியாசித்த வரைக்கும் நல்ல பலன் உண்டு. உடலில் நோய் அணுகாது. தேகம் சுத்தமாகிவிடும். மனம் சலனமற்று அமைதி ஏற்படும். எத்தகைய பிரச்சனைகளையும் எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல் ஏற்படுகிறது. நன்மைகள் நம்மை வந்து அடைகின்றன. இவையெல்லாம் இந்த உலகில் வாழ்வாங்கு வாழத் தேவைதானே?

இத்நூலைப் படித்துவிட்டு இவ்வளவு சிரமப்படுவது யார் என்று யாரும் எண்ணவோ பயப்படவோ வேண்டாம். ஆரம்பத்தில்தான் தொல்லைகள். சிறிது அனுபவம் பெற்றுவிட்டோம் என்றால் கஷ்டம் தெரியாது. பிறகு போகப் போக நமக்கே உற்சாகம் ஏற்பட்டுவிடும். இல்லாவிட்டால் வயதான பின்பு எல்லாவகைத் துன்பங்களையும் நோய்களையும் எதிர்கொண்டு அல்லல்பட வேண்டியதுதான். மருந்துகளும் அதிக அளவு எடுத்துக் கொண்டு வந்தால் அதுவும் ஒருகால கட்டத்தில் பலன் தராது.

எனவே காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள் என்பதைப்போல இளமைக்காலத்தே இந்த வாசியோகப் பயிற்சி பெற்று அனைவரும் பேரின்பப் பேற்றை அடைவீர்களாக. இப்பயிற்சியை அனைவரும் கைக்கொள்ள உங்களை அன்புடன் அழைக்கின்றேன். எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் என்னை அணுகி உபதேசம் பெற்றுக் கொள்ளலாம். உங்களை வரவேற்க சித்தமாக உள்ளேன்

முரங்கம் சித்தரின் இதர நூல்கள்

- 1. திருவரங்கம் ஆலயத் தத்துவ விளக்கம்
(சித்தர்கள் முறை)**
- 2. திருவானைக்கா ஆலயத் தத்துவ விளக்கம்
(சித்தர்கள் முறை)**
- 3. கீங்களும் சித்தராசலாம்**
- 4. வாழ்வின் திறவுகோல்**
- 5. சித்தர் நிலையில் உடல் மாற்றங்கள்**
- 6. சித்தர்களின் ஞானப் பாடல்கள் பாகம் I**
- 7. சித்தர்களின் ஞானப் பாடல்கள் பாகம் II**

சங்கர கலர் பிரிண்டர்ஸ், சென்னை-14.